



سوپیاریاں

ایک سو ایک علاج

## تمام امراض سے شفا پائی کی دُعاء

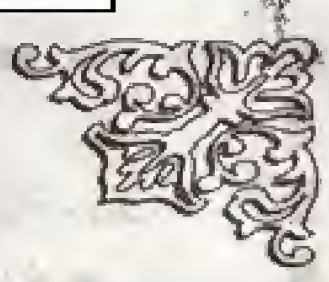
بِسْمِ اللّٰهِ

أَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحَدٌ وَأَحَاطَ بِهِ

اللہ عزوجل کے نام سے پناہ چاہتا ہوں اللہ عزوجل کی پناہ اس کی قدرت کی

پناہ اس کی قدرت کی اس (تکلیف کی) برائی سے جو میں پاتا ہوں۔

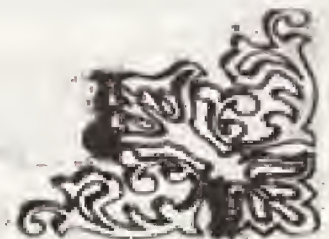
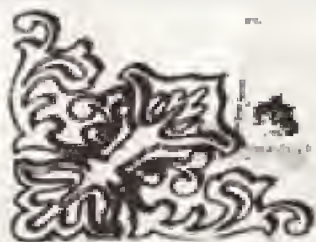
اور جس کا اندیشہ کرتا ہوں۔



# رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

نے فرمایا: ”جب بھی مومن کسی پریشانی، بیماری، رنج و ملال، تکلیف اور غم میں مبتلا ہوتا ہے یہاں تک کہ اسے کانٹا بھی چبھتا ہے، تو اس کے بدلے میں اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف کر دیتا ہے۔“

صحیح بخاری: کتاب المرض





## اس کتاب میں

بہت سی بیماریاں اگر ان کا علاج نہ بھی کیا جائے تو عارضی طور پر معمولی تکلیف پہنچا کر اپنی مدت پوری کر کے خود بخود دب جاتی یا بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ دوسری جانب خود علاجی ناکافی طبی سہولیات یا عطائی علاج نہ صرف مریض کے لئے نقصان کا باعث ہوتا ہے بلکہ اس کی آئندہ نسلوں کو بھی ضرر پہنچا سکتا ہے۔ اسٹینڈی بائیٹک اور دوسری اس طرح کی دوائیں جو ساتھ ہی مضر اثرات بھی رکھتی ہیں۔ بازار میں کثرت سے فروخت ہونے کی وجہ سے صورت حال اور بھی خراب ہو رہی ہے۔ یہ دوائیں بہت سے ان دیہاتوں میں بھی پہنچ گئی ہیں جنہوں نے ابھی تک کسی معالج کی شکل بھی نہیں دیکھی۔ معالجون کی کمی کے باعث خصوصاً دیہاتوں میں یا انتہائی غریبی کے سبب یا دونوں وجوہات کی بنا پر عام آدمی تک مناسب طبی امداد نہیں پہنچتی اور یہ مسئلہ حل ہونے میں ابھی برسوں لگیں گے جس کا شکار عام طور پر سماج کا مالی طور پر کمزور طبقہ ہوتا ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ کھیتی باڑی جیسے پیشوں میں عام ان پڑھ یا معمولی پڑھے لکھے آدمی کو اگر مناسب مشورہ دیا جائے تو وہ بخوشی اسے قبول کر کے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتا ہے۔ دوسرے وہ لوگ جو پرانا انداز فکر رکھتے ہیں ان فوائد کو دیکھتے ہوئے جلد یا دیر سے وہی راستہ اپناتے ہیں اور اس طرح ترقی ہوتی جاتی ہے۔

اس لئے طبی و صحتی میدان میں بھی اس بات کی شدید ضرورت ہے کہ حفظ ما تقدم اور علاج کے سلسلہ میں مناسب معلومات کی اشاعت کی جائے۔ ہر ایک دیہات میں خواہ کتنے ہی دور دراز علاقہ میں واقع ہو ہمیں ہندوستانی طریقہ ہائے علاج کے معالجین مل جاتے ہیں۔ وہ علاج کے ماہر ضرور ہوتے ہیں لیکن ان کا خالص فنی علوم سے واقف ہونا ضروری نہیں ہے۔ پھر پڑھے لکھے لوگ جو



رہنمایا نہ ملاحتیں رکھتے ہیں دیہاتوں میں کچھ کم نہیں ہوتے۔ ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ ہم ایسے لوگوں کو صحیح طبی معلومات کی اشاعت کا ذریعہ بنائیں تاکہ ہر گھر تک یہ معلومات پہنچ سکیں۔ یونانی طریق علاج پر مشتمل اس کتابچہ میں وہ نباتی 'معدنی اور حیوانی ادویہ درج کی گئی ہیں۔ جو یہ سہولت فراہم ہو جاتی ہیں علاج میں موثر ہوتی ہیں۔ کوئی خراب اثر نہیں رکھتیں اور کم خرچ بھی ہیں۔ اس کتابچہ کے آخر میں حفظانِ صحت سے متعلق ہدایات اور غذاؤں کے بارے میں کچھ معلومات بھی شامل کر دی گئی ہیں۔

امید کی جاتی ہے کہ یہ کتاب معالجین اور عام لوگوں میں مقبول ہوگی اور ہر گھر میں اس سے معمولی بیماریوں کے علاج میں مدد ملی جائے گی۔

اگر ایک عام آدمی اس کتاب سے مدد لے کر رفتہ رفتہ اپنی باہیک تک جیسی خطرناک دواؤں سے اپنے آپ علاج کرنے کی عادت چھوڑ دے تو ہماری یہ کوشش رائیگاں نہیں جائے گی۔ ساتھ ہی اس کتاب کی وجہ سے یہ طریق علاج ان علاقوں میں بھی رائج ہو گا جہاں ابھی تک یہ اچھی طرح متعارف نہیں ہے۔

ابوبکر صدیق



## فہرست مضامین

- 1- امراض راس (سر کی بیماریاں) 13
- ★ صداع (سر کا درد) 13
- ★ شقیقہ (آدھا سیسی) 15
- ★ سردرد و وار (سر چکرانا) 16
- ★ نزله و زکام 18
- ★ سہر (بے خوابی نیند کا نہ آنا) 19
- ★ صرع (مرگی) 21
- 2- امراض عین (آنکھ کی بیماریاں) 23
- ★ رمہ (آنکھ دکھنا) 23
- ★ ضعف بصر (نظر کی کمزوری) 25
- ★ جرب الا جفان (مگرے زود ہے) 26
- ★ شعیرہ (گوباخنی انجن باری) 27
- 3- امراض اذن (کان کی بیماریاں) 28
- ★ وجع الاذن (کان کا درد) 28
- ★ سیلان الاذن (کان بہنا) 29
- ★ درم اصل الاذن (کنھیو) 30
- 4- امراض انف (ناک کی بیماریاں) 32



- 32 ★ رُعاف (نکسیر ناک سے خون بہنا)
- 33 ★ بھورانف (ناک کی پھنسیاں)
- 34 ★ عطاس مفرط (چھینکوں کی کثرت)
- 36 ۵- امراض نم (منہ کی بیماریاں)
- 36 ★ تشقق و بوسہ شفت (ہونٹوں کا پھٹنا اور خشکی)
- 36 ★ قلاع (منہ آنا)
- 38 ★ بحر الفم (منہ کی بدبو)
- 39 ★ لکنت (ہکھلانا)
- 39 ★ ورم لشفح الاسنان (مسوزھوں کا ورم اور دانتوں کا درد)
- 41 ★ تحریک اسنان (دانتوں کا ہلنا)
- 41 ★ قروح اللہ (پاڑیا)
- 43 ۶- امراض حلق (گلے کی بیماریاں)
- 43 ★ استرخائے لہاۃ (کڑے کا لٹک جانا)
- 43 ★ ورم لوزتین (گلے آنا)
- 45 ★ سحہ الصوت (آواز بیٹھ جانا)
- 46 ۷- امراض صدر (سینہ کی بیماریاں)
- 46 ★ سعال (کھانسی)
- 47 ★ شہیقہ (کالی کھانسی)
- 49 ★ نفث الدم (خون تھوکنا)



- 51 \* ضیق النفس (دمہ)
- 52 \* وجع عضلات صدر (سینہ کا درد)
- 54 \* ذیابیطال (پسلی چلنا)
- 56 \* اختلاج قلب (دل کی دھڑکن)
- 58 \* تشنہ (بے ہوشی)
- 60 - ۸ - امراض خدی (پستان کی بیماریاں)
- 60 \* ورم خدی (پستان کا ورم جھلیلا)
- 61 \* قلت لبن (دودھ کی کمی)
- 62 \* کثرت لبن (دودھ کی زیادتی)
- 64 - ۹ - امراض معدہ (معدہ کی بیماریاں)
- 64 \* وجع المعده (معدہ کا درد)
- 66 \* ضعف ہضم (ہضم کی کمزوری)
- 69 \* ہیضہ (کالرا)
- 71 \* غشیان و قے (متلی اور قے)
- 74 \* عطش مفرط (پیاں کی زیادتی)
- 75 \* فواق (گیگی)
- 76 \* وجع الفواد (کوڑی کا درد)
- 79 - ۱۰ - امراض کبد و طحال (جگر و تلی کی بیماریاں)
- 79 \* ضعف کبد (جگر کی بیماری)

- 81 ★ فقر الدم (خون کی کمی)
- 81 ★ یرقان (پیلیا)
- 84 ★ عظم لحال (تلی کا بڑھ جانا)
- 87 -11 امراض امعاء (آنتوں کی بیماریاں)
- 87 ★ اسہال (دست آنا)
- 89 ★ اسہال المقلال (بچوں کے دست)
- 91 ★ زحیر (پیش)
- 93 ★ قولنج
- 94 ★ قبض
- 95 ★ دیدان امعاء (آنتوں کے کیڑے)
- 97 ★ بواسیر
- 99 ★ خروج المقعد (کاچھ نکلتا)
- 101 -12 امراض کلیہ و مثانہ (گردہ و مثانہ کی بیماریاں)
- 101 ★ وجع الکلیہ (گردہ کا درد)
- 103 ★ حصاة الکلیہ و مثانہ (گردے اور مثانے کی پتھری)
- 104 ★ ذیابیطس
- 106 ★ سلس البول (پیشاب کا بار بار آنا)
- 107 ★ احتباس البول (پیشاب کا رُک جانا)
- 109 ★ بول فی الفراش (سوئے میں پیشاب کرنا)



- 110 \* بول الدم (پیشاب میں خون آنا)
- 111 \* سوزاک
- 113 \* حرقة البول (پیشاب کی جلن)
- 115 - ۱۳ - امراض مردانہ (مردوں کی بیماریاں)
- 115 \* ضعف یاہ (مردانہ کمزوری)
- 115 \* جریان
- 116 \* کثرت احتلام (احتلام کی زیادتی)
- 118 \* ورم خصیہ (فوطوں کی سوجن)
- 119 \* حكة الصفین (فوطوں کی خارش)
- 121 - ۱۴ - امراض زنانہ (عورتوں کی بیماریاں)
- 121 \* ورم رحم (رحم کی سوجن)
- 123 \* احتباس طمث (ماہواری کا رک جانا)
- 125 \* عسر الطمث (ماہواری کا درد کے ساتھ آنا)
- 126 \* کثرت الطمث (ماہواری کی زیادتی)
- 128 \* سيلان الرحم (سفید پانی آنا)
- 130 \* حكة المهبل (اندام نہانی کی خارش)
- 131 \* احتقاق الرحم (ہسیر یا)
- 132 \* خروج الرحم (رحم کا باہر نکل آنا)
- 133 \* مانعات حمل (حمل سے محفوظ رکھنے والی دوائیں)



- ۱۵۔ حمیات (بخار) 134
- ☆ حلی عام (عام بخار) 134
- ☆ جدری (چچک) 135
- ☆ خسرہ 137
- ۱۶۔ امراض جلد (جلد کی بیماریاں) 138
- ☆ قروح و جھور (پھوڑے پھنسیاں) 138
- ☆ جرب و حکہ (خشک و تر خارش) 139
- ☆ قویا (داز) 140
- ☆ شوربینہ (مہاسے) 141
- ۱۷۔ امراض متفرقہ (مختلف بیماریاں) 144
- ☆ وجع المفاصل (جوزوں کا درد) 144
- ☆ عرق النساء (لنگڑی کا درد) 146
- ☆ شرئی (پتی اچھلنا) 147
- ☆ داخش (انگل بیڑا) 149
- ☆ ضربہ شمس (لو لگنا) 149
- ☆ حرق و سلق (جل جانا) 150
- ☆ ضربہ و سقطہ (چوٹ لگنا) 152
- ☆ جراحت (زخم) 153
- ☆ عقرب گزیدگی (پچھوکا کا ٹٹا) 153

154

★ ہوام گزیدگی (کیڑوں کا کاٹنا)

155

★ مارگز پدگی (سانپ کا کاٹنا)

157

★ انتشار شعر (بالوں کا جھڑنا)

158

★ سمن مفراط (موٹاپا)

159

۱۸- حفظان صحت کی ہدایات

164

۱۹- دواؤں کی تیاری انہیں محفوظ رکھنا اور استعمال کے بارے میں

ہدایات

166

۲۰- مساوی اوزان اور ناپ

167

۲۱- مقدار خوراک

168

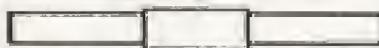
۲۲- اشاریہ

# معیاری کتب کے سلسلہ کی چند کتب

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

کتاب الطلاق

مفتاح الحکمت



حکیم محمد شریف

در علم طب

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

کتاب الطلاق

کل وقتی کی زندگی کے حقائق

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

کے اسرار کی بجزیات و طوائف براہ وساعت کا کتاب و ذخیرہ

تحفة الاطباء

حکیم محمد بخش

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

کون کون سے کمالیہ پڑھنا چاہئے جن کو سن کر ملے جانتے ہیں

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

آسان ہومیوپیتھکس

ڈاکٹر راجہ اختر محمود

ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

اسلم کینک

پرفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

0422 333 745

تبرکات مسیح الملک

حکیم اجمل خان

مولفہ

حکیم عبدالحمید نقوی

عثمان پبلی کیشنز

پروفیسر ڈاکٹر محمد رفیع الرحمن صاحب مدظلہ العالی

انڈیا بازار لاہور



## هُوَ الشَّافِعِيُّ

# 1- امراض راس (سر کی بیماریاں)

## (1) صداع (سر کا درد)

سر کے درد کی کئی اقسام ہیں۔ کبھی یہ پورے سر میں اور کبھی سر کے کسی حصہ میں محسوس ہوتا ہے۔ بعض حالات میں متلی اور تھکے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

۳ گرام

اسٹو خودوس

۳ گرام

دھنیا

۵ عدد

کالی سرچ

تو کیمب تیاری: باریک سنوف بنائیں۔

تو کیمب استعمال: صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ لیں۔ اس کے بعد آدھے گھنٹہ تک بستر میں آرام کریں۔

نسخہ نمبر ۲:

بول کی پھول

ہر ایک ۱۰ گرام

دھنیا

کدو کے بیج کی مری

تو کیمب تیاری: باریک سنوف بنائیں۔

تو کیمب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

۶ گرام

با پھڑ

۶ گرام

دار چینی

۶ گرام

سونہ

تو کیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ابال کر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

تو کیب استعمال: صبح خالی پیٹ لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

۵۰۰ گرام

کافور

۲ گرام

نوشادر

تو کیب تیاری: دونوں دواؤں کا الگ الگ سفوف بنائیں اور ملا کر صاف شیشی میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔

تو کیب استعمال: ضرورت کے وقت سونگھیں۔

نسخہ نمبر ۵:

افیون

ہموزن

مرکی

دار چینی

تو کیب تیاری: ہار یک سفوف میں تھوڑا پانی ملا کر لیپ تیار کر لیں۔

تو کیب استعمال: یہ لیپ ایک چھوٹے اور صاف کپڑے پر پھیلا کر ایک یا دونوں کنپٹیوں پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

ست پودینہ

ہموزن

ست اجوائن

کافور

تو کیب تیاری: ایک صاف شیشی میں ملا کر بند کر کے رکھ لیں۔ پانی جیسا بن جائے گا۔

تو کیب استعمال: ۳ قطرے تھوڑے پانی میں ملا کر پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں۔

نسخہ نمبر ۷:

۲۵ ملی لیٹر

چٹیلی کے تازہ چوں کارس

نمک

۲۵۰ ملی گرام

ترکیب تیاری: نمک کو پینٹیلی کے پتوں کے رس میں گھول کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔  
ترکیب استعمال: ۳ قطرے دن میں دو بار یا حسب ضرورت ناک میں ڈالیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱۔ اطرینفل اسٹو خود رس ۷ گرام سوئے وقت لیں
- ۲۔ اطرینفل زمانی ۱۰ گرام سوئے سے قبل لیں
- ۳۔ اطرینفل کشینزی ۷ گرام سوئے سے قبل لیں
- ۴۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ گرام صبح ناشتہ سے قبل لیں
- ۵۔ قرص مثلث ایک قرص تھوڑے پانی میں گھس کر پیشانی پر لگانیں
- ۶۔ برشعشا ۳ گرام درد کے وقت لیں
- ۷۔ عرق عجیب ۳ گرام درد کے وقت لیں۔ چند قطرے پیشانی پر لگانیں

## (2) شقیقہ (آدھاسیسی)

یہ دردوروں کی شکل میں ہوتا ہے جو عام طور پر سر کے کسی ایک جانب ہوتا ہے۔ کبھی یہ پورے سر میں پھیل جاتا ہے۔ اس درد کے حملہ کی مدت چند منٹ سے لے کر کئی دن تک ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ متلی اور تے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

ایک عدد

رہ شھ کا چھلکا

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں اتا ملیں کہ جھاگ پیدا ہو جائے۔  
ترکیب استعمال: دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

سنگیرہ سفید کے پتے بقدر ضرورت۔

ترکیب تیاری: کچل کر رس نکال لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

نوٹ: اگر تازہ پتے نہ مل سکیں تو خشک پتوں کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح چھان لیں اور پھر پانی



کے ایک یا دو قطرے ناک میں چکا کریں۔  
نسخہ نمبر ۳:

رائی ایک گرام  
تو کیب تیاری: ۲۵ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: ایک یا دو قطرے ناک میں چکا کریں۔  
نسخہ نمبر ۴:

دھنیا ۳ گرام  
اسطوخودوس ۳ گرام  
کالی مرچ ۵ گرام

تو کیب تیاری: ہار یک سفوف بنائیں۔  
تو کیب استعمال: سورج کے نکلنے سے پہلے لیں اور آدھ گھنٹہ بستر میں آرام کریں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱۔ اطر یا فلفل اسطوخودوس ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲۔ اطر یا فلفل زبانی ۱۰ گرام سونے سے قبل لیں
- ۳۔ اطر یا فلفل کشینزی ۷ گرام سونے سے قبل لیں
- ۴۔ خمیرہ گاؤ زبان عنبری ۷ گرام صبح ناشتہ سے پہلے لیں
- ۵۔ قرص مثلث ایک قرص تھوڑے پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں
- ۶۔ بر شعفا ۳ گرام درد کے وقت لیں
- ۷۔ عرق عجیب ۳ قطرے ماتھے پر لگائیں

(3) سد رو دوار (سر چکرانا)

نسخہ نمبر ۱:

دھنیا  
ہر ایک ۲ گرام  
بنور کی ٹہری

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ پیس کر چھان لیں۔  
 ترکیب استعمال: روزانہ صبح لیں  
 نسخہ نمبر ۲:

مہندی کے چم ۳ گرام  
 شہد ۱۰ گرام

ترکیب تیاری: مہندی کے پیسوں کا بار یک سفوف بنائیں اور شہد میں ملا کر چٹنی بنالیں۔  
 ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں  
 نسخہ نمبر ۳:

آملہ مربی ایک عدد  
 چاندی کا ورق ایک عدد

ترکیب استعمال: آملہ مربی کو چاندی کے ورق میں پیٹ کر صبح ناشتہ سے پہلے لیں۔  
 نسخہ نمبر ۴:

آملی کا گودا ۲۵ گرام  
 شکر ۶ گرام

ترکیب تیاری: گودے کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں اس کے بعد نختار کر شکر ملا لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
 نوٹ: یہ نسخہ صغیریت کے لئے خصوصی طور پر مفید ہے۔  
 نسخہ نمبر ۵:

- ۱- کشتہ مرجان ۵۰۰ ملی گرام خیرہ گاؤ زبان، خبثی ۶ گرام میں ملا کر صبح لیں۔
- ۲- کشتہ حبث الحدید یا کشتہ فولاد ۵۰۰ ملی گرام جوارش جالینوس ۷ گرام میں ملا کر سونے سے قبل لیں۔
- ۳- اطرہ غل کشتیزی ۷ گرام سونے سے قبل لیں۔

## (4) نزلہ وز کام

اس میں چھینکیں آتی ہیں۔ ناک سے پانی بہتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے۔ کھانسی، اعضاء شلخی اور کبھی کبھی ہلکا بخار ہوتا ہے۔

گیہوں کی بھوسی ۶ گرام

عدد ۵

کالی مرچ

ایک گرام

نمک

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

سپدھاں کے پتے ۱۲ گرام

ایک گرام

امروہ کے پتے

ترکیب تیاری: ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: خالی پیٹ دن میں ایک یا دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

گل بنفشہ ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: خالی پیٹ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

بہدانہ ۳ گرام

عدد ۵

عناہ

عدد ۹

سپدھاں

ترکیب تیاری: عناہ اور سپدھاں کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔ بہدانہ کو ۶۰ ملی لیٹر

پانی میں بھگوئیں اور لعاب الگ کر کے جوشاندہ میں ملا کر شکرے سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔



نوٹ: یہ نسخہ نزلہ حار اور خشک کھانسی کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔  
نسخہ نمبر ۵:

دارچینی ۳ گرام

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
تیار شدہ دوا کیلئے:

- ۱- لعوق سپحان ۱۰ گرام ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۲- لعوق معتدل ۱۰ گرام ۱۲۰ ملی لیٹر گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۳- شربت صدر ۲۵ ملی لیٹر ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۴- شربت بنفشہ ۲۵ ملی لیٹر ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۵- تریاق نزلہ ۷ گرام صبح لیں
  - ۶- خمیرہ خشخاش ۷ گرام صبح لیں
  - ۷- اطریفل اسطوخودوس ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۸- عرق گاؤزبان ۱۲۰ ملی لیٹر صبح لیں
  - ۹- عرق مکو ۱۲۰ ملی لیٹر صبح لیں
- بدایات: ٹھنڈے شربت اور کھٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ سردی سے بچیں۔

(۵) سہر (بے خوابی، نیند کا نہ آنا)

نسخہ نمبر ۱:

خشخاش  
کدو کے ج کی گری  
کا ہو کے ج  
ہر ایک ۲ گرام

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر شکر سے میٹھا کر لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

دار چینی

۳ گرام

تو کیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے ٹینھا کر لیں۔

تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں

## نسخہ نمبر ۳:

۳۰ گرام

بھنگ کے تازہ پتے

تو کیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنائیں۔

تو کیب استعمال: تلوؤں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

روغن کدو

ہم وزن

روغن بفتہ

تو کیب تیاری: ملا کر رکھ لیں۔

تو کیب استعمال: سوتے وقت سر اور تلوؤں پر لگائیں۔ ایک یا دو قطرے کان میں ڈالیں

اور مقعد میں لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

۵۰۰ ملی گرام

اسرول کی جڑ کا سفوف

تو کیب استعمال: سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔

نوٹ: یہ ضغط الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) کی مخصوص دوا ہے لیکن اس کی زیادہ مقدار نہ لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- |                   |  |                                       |
|-------------------|--|---------------------------------------|
| ۱- روغن لبوب سیوہ |  | ان میں سے کوئی ایک سوتے وقت سر پر لیں |
| ۲- روغن خشخاش     |  |                                       |
| ۳- روغن بادام     |  |                                       |
| ۴- خمیرہ خشخاش    |  | ۶ گرام صبح لیں                        |
| ۵- خمیرہ بفتہ     |  | ۶ گرام سوتے وقت لیں                   |

- ۶- برشعشا ۳ گرام سوتے وقت لیں  
 ۷- خلوائے بادام ۱۵ گرام صبح لیں  
 ہدایات: صبح نہلنا، روزانہ نہلنا اور ہلکی غذا نہیں لینا چاہئے۔ چائے اور کافی جیسی گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ غصہ اور پریشانی سے بچیں۔

## (6) صرع (مرگی)

اس میں اچانک دورہ ہوتا ہے۔ مریض گزر کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کا چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلتے ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں آ کر کٹ جاتی ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے گھومتے ہیں۔ بعض مرتبہ پیشاب اور پاخانہ غیر ارادی طور پر خارج ہو جاتا ہے۔ مریض کی حالت بتدریج اعتدال پر آتی ہے۔ یہ دورے کم یا زیادہ وقفہ سے واقع ہوتے ہیں۔  
 نسخہ نمبر ۱:

عاقترقرا ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنائیں۔  
 ترکیب استعمال: ایک گرام سفوف ۶ گرام شہد میں ملا کر روزانہ صبح لیں۔ یہ سفوف دورہ شروع ہوتے وقت لگھا بھی سکتے ہیں۔  
 نسخہ نمبر ۲:

اسپند کے تازہ پتے بقدر ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: چوں کارس نکال کر ۲ قطرے دورہ کے وقت ناک میں ڈالیں۔  
 نسخہ نمبر ۳:

نک بھائی بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
 ترکیب استعمال: دورہ کے وقت لگھائیں۔  
 تیار شدہ دوائیں:

۱- خمیرہ گاؤزبان جدوار و عود صلیب والا ۶ گرام صبح لیں۔



۲- جب صبح ۶ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

۳- جب چند ۳ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

ہدایات: دورہ کے وقت مریض کو اس طرح چت لٹائیں کہ سر تھوڑا اوپر اٹھا ہوا نرم اون یا کارک یا چھک کا دستہ دانتوں کے درمیان میں رکھیں تاکہ زبان کٹنے سے محفوظ رہے۔ چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔ بدن پر تنگ لباس کوڈھیلا کر دیں۔

GLOW APPS®

## 2- امراض عین (آنکھ کی بیماریاں)

### (1) رمہ (آنکھ دکھنا)

یہ آنکھ کی اوپری جھلی کا ورم ہے۔ اس میں آنکھ سرخ اور متورم ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے آنسو بہنے لگتے ہیں اور روشنی سے تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھ سے گندامواد نکلنے کی وجہ سے پونے چمک جاتے ہیں۔  
نسخہ نمبر ۱:

سہاگہ  
تورضرورت  
توکیب قیاری: بھون کر کھل میں خوب باریک کر لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دوبارہ آنکھ میں لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

گل منڈی  
عنا ب  
پوست ہلید زرد  
۱ گرام  
۵ گرام  
۴ گرام  
توکیب قیاری: ۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دوبار لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

رسوت  
پستکری  
چاکسو  
آئینہ ہلدی  
ہموزن

توکیب قیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
توکیب استعمال: سوتے وقت پونوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

پتھری ۳ گرام  
شورہ قلمی ۳ گرام  
عرق گلاب ۶۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: پہلی دو دواؤں کو عرق گلاب میں اچھی طرح حل کر کے چھان لیں اور ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔  
ترکیب استعمال: دو دو قطرے صبح و شام آنکھ میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

کیرو ۳ گرام  
رسوت ۳ گرام  
افیون ۵۰۰ ملی گرام

ترکیب تیاری: تھوڑے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں دو بار پپٹوں پر لیپ کریں۔

### نسخہ نمبر ۶:

سہاگہ ۲ گرام  
ہلدی ۶ گرام

ترکیب تیاری: باریک سنوف بنالیں اور ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: ایک صاف کپڑے کا ٹکڑا اس جوشاندہ میں بھگو کر آنکھ کی بندگائی کریں۔

### تیار شدہ دوائیں:

قطرہ درد  
حب سیاہ چشم  
شیاف اعین  
ایک یا دو قطرے دن میں کئی بار آنکھ میں ڈالیں  
تھوڑے سے پانی میں گھس کر آنکھ میں لگائیں  
تھوڑے سے پانی میں گھس کر آنکھ میں لگائیں



## (2) ضعف بصر (نظر کی کمزوری)

نسخہ نمبر ۱:

۶ گرام  
۶۰ ملی لیٹر

لودھ پٹھانی  
عرق گلاب

ترکیب تیاری: لودھ پٹھانی کو عرق گلاب میں ۲ گھنٹہ تک بھگوئیں پھر چھان کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے صبح و شام آنکھ میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۲۵ گرام  
۲۵ گرام

سونف  
سنگ سرمہ

ترکیب تیاری: نیم کے تھنے میں ایک شکاف لگا کر سنگ سرمہ کو اس میں ایک ہفتہ کے لئے رکھیں پھر نکال لیں۔ سونف کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا یہ جوشاندہ ڈال کر سنگ سرمہ کو کھل کر تے جائیں یہاں تک کہ پورا جوشاندہ جذب ہو جائے اور باریک سرمہ بن جائے۔

ترکیب استعمال: سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ترجملہ (سفوف)

ترکیب استعمال: ۳ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: ترجملہ کو رات بھر پانی میں بھگوئیں اور صبح اس پانی سے آنکھ دھوئیں۔

نسخہ نمبر ۴:

نیم کے تازہ پھول

۱۰۰ وزن

شوزہ قلمی

ترکیب تیاری: کھل میں باریک سفوف کر لیں۔

ترکیب استعمال: سوتے وقت بطور سرمہ آنکھوں میں لگائیں۔

تیار شدہ دوائیں:

کحل الجواہر سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔

نوٹ: آنکھوں میں لگائی جانے والی تمام ادویہ کا نہایت باریک سفوف کر کے چھان لینا ضروری ہے۔

### (3) حزب الا جفان (گکڑے-روہے)

یہ ایک متعدی مرض ہے جس میں آنکھ اور پپوٹوں پر اسٹر کرنے والی جھلی میں ورم سا گودانہ کی طرح ابھار سرخی درد اور کھٹک ہوتی ہے اور پانی بہتا ہے۔ اگر ٹھیک علاج نہ ہو تو اندھا پن ہو سکتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

لوگ ۳ عدد  
گائے کا تھی بقد ضرورت  
تو کیب قیاری: لوگ اور تھی کو ہیتل کے برتن میں رکھ کر پچھوے کی پیٹھ کی ہڈی سے رگڑیں تاکہ لپ تیار ہو جائے۔  
تو کیب استعمال: صبح و شام آنکھ میں لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

چاکسو بقد ضرورت  
تو کیب قیاری: چاکسو کے اوپر کا چھلکا اُتار کر گری نکال لیں اور اس کا باریک سفوف بنا لیں۔  
تو کیب استعمال: پپوٹے کو الٹ کر یہ سفوف آہستہ سے مل دیں۔  
تیار شدہ دوا:

شیاف اخضر سوتے وقت آنکھ میں لگائیں  
نوٹ: تانبے کی سلائی کا بار بار آنکھ میں پھیرنا بھی حزب الا جفان میں مفید ہے۔

## (4) شعیرہ (گوبا نجنی - انجن ہاری)

پلکوں کی جڑ میں ایک چھوٹا سادہ نکل آتا ہے جس میں دو دو تختی ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

لوگ

ایک عدد

ترکیب تیاری و استعمال: تھوڑے پانی میں گھس کر لیپ بنالیں اور دانہ پر لگانیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۶ گرام

ہلدی (سفوف)

۲ گرام

سہاگہ بریاں

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: کپڑے کا ایک ٹکڑا اس جوشاندہ میں بھگو کر بار بار گوبا نجنی کی سنگائی کریں۔

نسخہ نمبر ۳:

چھوڑا کی گھٹلی

یا

مازو

یا

گیرو

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: ان میں سے کسی ایک دو کو تھوڑے پانی میں گھس کر لیپ بنالیں۔

ترکیب استعمال: گوبا نجنی پر لگانیں۔





### 3- امراض اذن (کان کی بیماریاں)

#### (1) وجع الاذن (کان کا درد)

کان کا درد زیادہ گرمی یا زیادہ سردی یا کان میں پھنسی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

دھتورہ کے پتے بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: پتوں کو ٹچڑ کر رس نکال لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے ہلکا گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۲:

مولی کے تازہ پتے بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: ان پتوں سے ۱۸۰ ملی لیٹر رس نکال لیں۔ اس میں ۶۰ ملی لیٹر حل کا تیل ملا کر اتنا پکائیں کہ پانی اڑ کر تیل رہ جائے۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے ہلکا گرم کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۳:

افیون ۵۰۰ ملی گرام

حل کا تیل ۱۲ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: افیون کو تیل میں حل کر لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۴:

سکھدرشن بقدر ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: رس نکال کر ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۵:

حل کا تیل ۱۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: لیسن کو تیل میں جلا کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے ہلکا گرم کان میں ڈالیں۔

تیار شدہ دوا:

ردغن ترب

۲ قطرے کان میں ڈالیں

## (2) سیلان الاذن (کان بہنا)

اس میں کان کے پیپ بہتی ہے جس کے ساتھ کبھی درد بھی ہوتا ہے اور بد بو بھی آتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

مازو

ایک عدد

شراب

۵ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: مازو کا ایک باریک سفوف بنا کر شراب میں ملا کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ایک یا دو قطرے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۲:

سہاگہ بریاں

بقدر ضرورت

عرق لیموں

ترکیب تیاری: سہاگہ کا باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: ایک چنگی سہاگہ کان میں ڈال کر اوپر سے دو تین قطرے عرق لیموں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۳:

سمندر جھاگ

ایک گرام

نیم کے پاؤں کا رس

۶ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: سمندر جھاگ کو نیم کے پتوں کے رس میں پیس کر شہد ملائیں اور چھان لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۴:

۲۵۰ ملی گرام

رس کپور

۱۲ گرام

بڑا (برگد) کا دودھ

ترکیب تیاری: رس کپور کو بڑا کے دودھ میں حل کر لیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

نوٹ: یہ نسخہ بڑا نے مرض میں استعمال کریں۔

تیار شدہ دوا:

روغن کھیلا دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

ہدایات: دوا ڈالنے سے پہلے کان کو روئی کی پھیری سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

### (3) ورم اصل الاذن (کنپھیر)

کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ سوجن ہوتی ہے۔ بخار ہوتا ہے اور نکلنے میں

دشواری ہوتی ہے۔ یہ سوجن بعض مرتبہ دونوں طرف ورنہ اکثر ایک طرف ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

۳ گرام

اسفندین

۶ گرام

مکھن

۵ عدد

عناں

ترکیب تیاری: ۱۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

بقدر ضرورت

مغز کر نجوہ

ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

۶ گرام

گیر ویا جدوار (سفوف)



۵ ملی گرام

دھنیا کے تازہ پتوں کا رس

تو کیب تیاری: ملا کر لیپ بنالیں۔

تو کیب: استعمال: دن میں دو تین بار سو جن پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۴:

بقدر ضرورت

گل ملانی یا چکنی منی

تو کیب تیاری: پانی کے ساتھ لیپ بنالیں۔

تو کیب استعمال: سو جن کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۵:

بقدر ضرورت

۱ پیچول

تو کیب تیاری و استعمال: پانی میں ۱۵ منٹ بھگو کر سو جن کی جگہ لیپ کریں۔

تیار شدہ دوائیں:

۶ گرام سوتے وقت لیں۔

۱- منجون عشب

۶ گرام سوتے وقت لیں۔

۲- تریاق اربعہ

بدایات: مریض کو پوری طرح آرام کرنا چاہئے تاکہ کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو۔

## 4- امراض انف (ناک کی بیماریاں)

### (1) رُعاف (تکسیر ناک سے خون بہنا)

نسخہ نمبر ۱:

گل ملانی بقدر ضرورت  
ترکیب تیاری: تھوڑے پانی میں پیس کر لپ بنا لیں۔  
ترکیب استعمال: پیشانی پر لپ کریں۔

نسخہ نمبر ۲:

کندر  
پھنگری  
توزن  
ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: نسوار کی طرح ناک میں چڑھا لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

خرقہ سیاہ کے بیج ۶ گرام  
کاہو کے بیج ۶ گرام  
ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

گل منڈی ۴ گرام  
دھنیا ۴ گرام  
موہر منقہ ۷ عدد

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں دو تین گھنٹے بھگو کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

روغن گل	۳ گرام
روغن کاہو	۳ گرام
روغن کدو	۳ گرام
کافور	۱ گرام

توکیب تیاری: تینوں روغنوں کو ملا کر اس میں کافور اچھی طرح حل کر لیں۔  
توکیب استعمال: دو یا تین قطرے ناک میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

سنگبراحت | کیرو  
ہموزن

توکیب تیاری: بار یک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ۴ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۷:

پنڈول یا پچکنی مٹی بقدر ضرورت

توکیب تیاری و استعمال: پانی چھڑک کر سونگھیں۔  
تیار شدہ دوا میں:

- ۱- شربت انجبار ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں
- ۲- شربت نیلوفر ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں
- ۳- قرص کبریا ۲ عدد دن میں دو بار لیں
- ۴- قرص گلزار ۲ عدد دن میں دو بار لیں
- ۵- خیرہ خشکاش ۶ گرام صبح لیں

(۲) بشورائف (ناک کی پھنسیاں)

## نسخہ نمبر ۸:

عطر حنا

ایک قطرہ



تو کیب استعمال: ناک میں ڈالیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

مکھن  
بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری: مکھن کو ۲۱ بار پانی سے دھوئیں۔  
تو کیب استعمال: پھنسیوں پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

رسوت ۲ گرام  
روغن گل ۶ گرام  
عرق گلاب ۱۲ ملی لیٹر  
تو کیب تیاری: رسوت کو عرق گلاب میں حل کر کے روغن گل ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دو تین قطرے ناک میں ڈالیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

کمیلا ۲ گرام  
تل کاتیل ۱۲ ملی لیٹر  
تو کیب تیاری: کمیلا کو تیل میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: دو تین قطرے ناک میں ڈالیں۔  
نوٹ: یہ تیل کان بننے میں بھی مفید ہے۔ دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

(3) عطاس مفرط (چھینکوں کی کثرت)

نسخہ نمبر ۱:

روغن گل  
بقدر ضرورت  
تو کیب استعمال: دو تین قطرے کان اور ناک میں ڈالیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

خولجان  
بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری و استعمال: بار یک سفوف بنائیں اور سونگھیں۔

نسخہ نمبر ۳:

پوست خشکاش ۱۲ گرام

ترکیب تیاری واستعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں اور ناک میں اس کا بھپارہ لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- اطریفل کشیزی ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- مفرح بارد ۲ گرام صبح لیں



GLOW APPS

## 5- امراض فم (منہ کی بیماریاں)

### 1- تشقق و یوست شفت (ہونٹوں کا پھٹنا اور خشکی)

نسخہ نمبر ۱:

۲ گرام

موم

۱۲ گرام

ناریل کا تیل

ترکیب تیاری: تیل کو گرم کر کے موم ملا کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار ہونٹوں پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ہونٹوں پر لگائیں

روغن کدو یا روغن گل

### (2) قلاع (منہ آنا)

منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے زخم ہو جاتے ہیں جن میں جلن اور درد ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

چنبیلی کے تازہ پتے

۲۵ گرام

یا

امروہ کے تازہ پتے

ترکیب تیاری: ۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: اس پانی سے دن میں دو بار کلی کریں۔

نسخہ نمبر ۲:

ناریل چبائیں یا ناریل کا تیل دن میں دو تین بار منہ میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳:

بقدر ضرورت

استعمل



**ترکیب تیاری واستعمال:** چھوٹے سے کپڑے میں باندھ کر پانی میں پانچ منٹ بھگوئیں اور آہستہ سے زبان پر لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

ہموزن	بازو چٹکری کٹھا
-------	-----------------------

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔  
**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار زبان پر چھڑکیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

ہموزن	سہاگہ بریاں بڑی الائچی کے دانے مباشیر
-------	---

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔  
**ترکیب استعمال:** ۴ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں اور زبان پر بھی چھڑکیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

ہموزن	برگ گاؤ زبان الائچی کے دانے
-------	--------------------------------

**ترکیب تیاری:** برگ گاؤ زبان کو جلا کر چھوٹی یا بڑی الائچی کے دانوں کے ساتھ سفوف بنا لیں۔  
**ترکیب استعمال:** زبان پر چھڑکیں۔  
**تیار شدہ دوائیں:**

- |               |        |                           |
|---------------|--------|---------------------------|
| ۱۔ جوارش آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۲۔ جوارش شاہی | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۳۔ سفوف کشنیز | ۳ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں |

- ۴- سفوف طباشیر ۳ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں  
 ۵- خمیرہ گاؤ زبان سادہ ۶ گرام صبح لیں  
 ۶- ذرور قلاع زبان پر چھڑکیں  
 ہدایات: گرم اور مصالے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ ہلکی اور سیال غذا لیں۔

### (3) بخراقلم (منہ کی بدبو)

یہ بیماری عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوتی ہے اور کبھی کبھی دانتوں میں کیڑا لگنے یا دانتوں کی اچھی طرح صفائی نہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

سونف	۱۰ گرام
ترکچور	۱۰ گرام
بڑی الائچی	۱۰ گرام
زیرہ سفید	۱۰ گرام
بانچیز	۱۵ گرام
شکر	۵۰ گرام

ترکیب تیاری: دواؤں کا باریک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔  
 ترکیب استعمال: ۵ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

عرق لیموں ۲۵ ملی لیٹر  
 ترکیب تیاری: عرق لیموں ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا لیں۔  
 ترکیب استعمال: دن میں دو بار غرارہ کریں۔  
نسخہ نمبر ۳:

بانچیز بقدر ضرورت  
 ترکیب تیاری و استعمال: باریک سفوف بنا کر ۲ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- جوارش سباسبہ ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۲- جوارش چالینوس ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۳- سفوف کشینز ۳ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ہدایات: کھانے کے بعد اور سوتے وقت دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ قبض اور بد ہضمی سے بچیں۔

## (4) لکنت (ہکلاتا)

### نسخہ نمبر ۱:

عاقرقر حا	۱۲ گرام
تیز پات	۱۲ گرام
کالی مرچ	۶ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنا کر شہد ملا لیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں دو یا تین بار زبان پر لیں۔

## (5) ورم لشف ووجع الاسنان

(مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد)

مسوڑھوں میں سوجن درد اور سرخی ہوتی ہے اور مریض دانت کے درد سے بے چین رہتا

### نسخہ نمبر ۱:

نوشادز	ہموژن
کافور	

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنا لیں۔  
ترکیب استعمال: مسوڑھوں پر آہستہ سے لیں۔



### نسخہ نمبر ۲:

انار کی چھال ۲۵ گرام  
بھری کی چھال ۲۵ گرام  
بھیشہ ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: اس جوشاندہ سے دن میں تین چار بار گلی کریں۔

### نسخہ نمبر ۳:

سہاگہ بریاں  
مازو  
کباب چینی  
ہموزن

ترکیب تیاری: باریک سنوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

ادرک  
نمک  
بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: ادرک کو کچل کر رس نکالیں اور رس میں تھوڑا سا نمک ملا لیں۔  
ترکیب استعمال: مسوڑھوں پر لگا لیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

لوہک کا تیل

ترکیب استعمال: مسوڑھوں اور درد والے دانتوں پر لگا لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- سنون زرد چوب دانتوں پر ملیں
- ۲- سنون تمباکو دانتوں پر ملیں
- ۳- عرق عجیب ایک قطرہ روئی پر ڈال کر درد والے دانت پر لگا لیں

## (6) تحرک اسنان (دانتوں کا ہلنا)

نسخہ نمبر ۱:

ہول کی چھال ۱۲ گرام  
نمک ۲ گرام  
پھٹکری ۲ گرام

توکیب تیاری: ہول کی چھال کو جلا کر نمک اور پھٹکری کے ساتھ سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

کافور  
نوشادر  
ہموزن

توکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: سوتے وقت مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

برگ گاؤ زبان  
بقدر ضرورت

توکیب تیاری: جلا کر ہار یک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار آہستہ آہستہ مسوڑھوں پر ملیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

سنون پوسٹ مٹھیاں  
منجن کی طرح استعمال کریں

## (7) قروح اللہ (پاڑیا)

دانتوں میں درد اور مسوڑھوں میں درم ہوتا ہے۔ پیپ نکلتی ہے منہ سے بد بو آتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

نیل اتو تیا ہریان ۲ گرام  
پھٹکری ہریان ۲ گرام

تھک ۲ گرام  
سرکہ ۲۵ ملی لیٹر  
تو کیب قیاری: سب دواؤں کو ۲۵ ملی لیٹر پانی میں ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو بار کھلی کریں۔  
نسخہ نمبر ۲:

ہلدی  
تو کیب قیاری: ہلدی کو جلا کر سفوف بنالیں۔  
تو کیب استعمال: مسوڑھوں پر دن میں دو بار آہستہ آہستہ ملیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

سنون زرد چوب  
سنون تمباکو  
منجن کی طرح استعمال کریں  
منجن کی طرح استعمال کریں  
ہدایات: کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کریں۔ گرم مصالحے دار غذا یا گوشت اور  
مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔



## 6- امراض حلق (گلے کی بیماریاں)

### (1) استرخائے لہاۃ (کوئے کالٹک جانا)

لہاۃ جو حلق کی پچھلی جانب لٹکتی ہے اس کے ڈھیلا ہو جانے یا بڑھ جانے سے بار بار کھانسی آتی ہے جو لیٹنے کی حالت میں اور سوتے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

لہسن بقدر ضرورت

تو کیب قیاری: لہسن کو پین کر رس نکال لیں اور اس کے ہموزن شہد ملا دیں۔  
تو کیب استعمال: روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

رائی	۱۲ گرام
سرکہ	۲۵ ملی لیٹر
شہد	۶ گرام

تو کیب قیاری: رائی اور سرکہ کو ۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شہد ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو بار غرارہ کریں۔

نسخہ نمبر ۳:

مازو		ہر ایک ایک گرام
گلنار		
سہاگہ بریان		

تو کیب قیاری: ہر ایک سفوف بنا کر ۱۲ ملی لیٹر پانی ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

### (2) ورم لوز تین (گلے آنا)

گلے کے اندر دونوں جانب کے غدود متورم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ کھانسی ہوتی ہے جس

کے ساتھ کبھی کبھی بخار بھی ہوتا ہے۔ نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

پوست ریٹھا  
بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری: بار یک سفوف بنالیں۔  
تو کیب استعمال: ۱۲۵ ملی لیٹر پان میں رکھ کر یا شہد ملا کر لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

سہاگہ  
شہد  
بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری: سہاگہ کا بار یک سفوف بنا کر شہد میں ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

پوست خشخاش  
یا  
۱۲ گرام  
کرنجہ کی مری  
تو کیب تیاری: آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو تین بار غرارہ کریں۔  
نسخہ نمبر ۴:

اجوائن  
۳۵ گرام  
تو کیب تیاری: آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں۔  
تو کیب استعمال: منہ میں اس کا بھپارہ لیں اور غرارہ بھی کریں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱۔ شربت قوت سیاہ ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں
  - ۲۔ عرق عجیب ۲ قطرے روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں
- ہدایات: شہدے شربت اور کھنٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

### (3) کچھ الصوت (آواز بیٹھ جانا)

نسخہ نمبر ۱:

ایک گرام

کباب چینی

۶ گرام

شہد

ترکیب تیاری: کباب چینی کا بار یک سفوف بنا کر شہید میں ملا لیں۔

ترکیب استعمال: چٹنی کی طرح دن میں کئی بار استعمال کریں۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۲ گرام

جو

ترکیب تیاری و استعمال: جو کو بھون لیں اور دن میں دو تین بار چبا لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ایک گرام

خولجان

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار چبا لیں اور چوسیں۔

نسخہ نمبر ۴:

۱۵ ملی گرام (ایک چاول)

ست اجوائن

ترکیب تیاری و استعمال: پان میں رکھ کر چبا لیں اور چوسیں۔

تیار شدہ دوا لیں:

۱- دن میں تین چار بار لیں

ایک گولی

۱- حب کچھ الصوت

۲- دن میں دو بار لیں

۲۵ ملی لیٹر

۲- شربت قوت سیاہ





## 7- امراض صدر (سینہ کی بیماریاں)

### (1) سعال (کھانسی)

نسخہ نمبر ۱:

۴ گرام

ہلکے گاؤ زبان

۴ گرام

ملکبھی

۶ گرام

چھری

۱۰ گرام

پستان

۵ عدد

عناں

توکیب قیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر چھان کر شکر ملا لیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۲ ملی لیٹر

ادریک کارس

۱۲ گرام

شہد

توکیب قیاری: ادریک کو پیکل کر اس کا پانی حاصل کر لیں۔ پھر اس میں شہد ملا لیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو تین بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

کا کڑا سینگلی

ہموزن

پوست ہلید

بقدر ضرورت

ادریک کارس

توکیب قیاری: پہلی دو دواؤں کا ہار یک سفوف بنالیں اور ادریک کے رس کے ساتھ پختے کے برابر گولیاں بنالیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو تین بار منہ میں رکھ کر چوسیں۔

نسخہ نمبر ۴:

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: ملیٹھی کا ایک ٹکڑا لے کر گرم راکھ میں دبائیں یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائے۔

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار چائیں۔

نسخہ نمبر ۵:

ایک عدد

لوہک

ترکیب استعمال: دن میں دو بار پان میں رکھ کر کھائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

۲ گرام

پوست خشک

۳ گرام

ملیٹھی

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: یہ نسخہ خاص طور پر نکلے کی خراش سے ہونے والی کھانسی میں مفید ہے۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- دیا توڑہ ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ۲- لعوق سپتاں ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ۳- شربت اعجاز ۲۵ گرام دن میں دو بار لیں
- ۴- شربت صدر ۲۵ گرام دن میں دو بار لیں
- ۵- حب سرفہ دودو گولیاں دن میں دو بار لیں

ہدایات: سرد ترش اور تلخی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(۲) شہیقہ (کالی کھانسی)

یہ ایک متعدی مرض ہے۔ زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے۔ بچہ مسلسل کھانسی کے دوران ”ہوپ“ کی آواز کے ساتھ سانس اندر لیتا ہے۔ کھانستے کھانستے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور اکثر تھوکتے ہوئے

ہے۔ اس قسم کے دورے بار بار یا کچھ وقفہ سے ہوتے ہیں۔  
نسخہ نمبر ۱:

ہر ایک ۶ گرام	کا کر اسیتک
	سوٹھ
	پپیل (دار فاضل)

تو کیب تیاری: بار یک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ایک گرام سفوف ۶ گرام شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹنی کی طرح چائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

کیلے کا پھول ایک عدد

تو کیب تیاری: پھول کو ایک مٹی کے برتن میں رکھیں۔ برتن کے منہ پر ڈھکنا رکھ کر چٹنی مٹی سے اچھی طرح بند کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو ۱۵-۲۰ کلو گائے کے اپلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو برتن کو توڑ کر جلے ہوئے پھول کو نکال لیں اور بار یک پیس کر چھان لیں۔

تو کیب استعمال: ایک یا دو گرام سفوف تھوڑے شہد میں ملا کر چٹنی کی طرح دن میں تین بار بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ہموزن	خشکاش
	گوند بیول
	نقاشتہ

تو کیب تیاری: بار یک سفوف بنالیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

تو کیب استعمال: ایک گولی دن میں دو تین بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

کرخ کے بیج ۱۲ گرام

تو کیب تیاری: بار یک سفوف بنالیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔



ترکیب استعمال : ایک گولی دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

روغن ناریل

۶ ملی لیٹر

یا

روغن بادام

ترکیب استعمال : ۶۰ ملی لیٹر دودھ میں ملا کر سوتے وقت لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- حب شیتہ ایک گولی دن میں تین بار لیں
- ۲- لعوق آب تر بودا ۶ گرام سوتے وقت لیں

### (3) نفث الدم (خون تھوکنا)

کھانسی کے مریض کو اس کا علاج معلوم ہوتا ہے کہ یا تو اس کے تھوک میں خون ملا ہوا ہے یا وہ خون تھوک رہا ہے اور سینہ میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

۶ گرام

ریش برگد (بڑکی داڑھی)

۶ گرام

گلنار

ترکیب تیاری : ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ہموزن

سکیرو  
سنگیراحت  
گوند بول

ترکیب تیاری : باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال : ۴ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳:

کوئل بول

۱۰ گرام

یا

بول کے پھول

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

خرف کے پتے

۱۲ گرام

یا

خرف کے ج

۶ گرام

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

کوئل بول

انار کے پتے

آملہ خشک

دھنیا خشک

ہر ایک ۵ گرام

ترکیب تیاری: ۱۶۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں:

- ۱- خمیرہ خشکاش ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ۲- قرص کھربا ایک قرص دن میں دو بار لیں
- ۳- قرص گلنار ایک قرص دن میں دو بار لیں

ہدایات: گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ جسمانی تھکاوٹ اور دماغی پریشانیوں سے بچیں۔

## (4) ضیق النفس (دمہ)

اس میں سانس کی تنگی کے دورے ہوتے ہیں۔ دورہ کے وقت مریض سانسے جھکا ہوا کہیاں گھٹنے پر رکھے سر کو ہاتھوں پر سہارا دیے بیٹھا رہتا ہے۔ چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت سیٹی کی آواز ہوتی ہے اور کھانسی میں بلغم نہیں نکلتا۔ مریض تھوڑا سا بلغم تھوکتا ہے تب کسی قدر تسکین پاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

آب اورک

توکیب استعمال: ایک چائے کا چمچ (۵ ملی لیٹر) ہلکا گرم سوتے وقت لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

مکمل مدار (آک کے پھول) ۲۴۰ گرام  
نمک ۶۰ گرام

توکیب تیاری: یہ دوائیں ایک مٹی کے برتن میں رکھیں اور اس پر ڈھکنا رکھ کر چکنی مٹی سے اچھی طرح بند کر دیں۔ جب یہ خشک ہو جائے تو ۱۵-۲۰ کلو ایلووں کی ہلکی آگ میں رکھ دیں۔ تین گھنٹے بعد نکال کر ٹھنڈا کریں۔ پھر برتن کو کھول کر جلی ہوئی راکھ کو الگ کر لیں اور بار یک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۱۲۵ ملی گرام سفوف ۶ گرام شہد میں ملا کر دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

مکمل مدار (آک کے پھول) ۱۲ گرام  
نمک لاہوری ۳ گرام

توکیب تیاری: ان دواؤں کو چمیں کر بار یک کر لیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر پینے کے برابر گولیاں بنالیں۔

توکیب استعمال: دو دو گولیاں دن میں تین چار بار منہ میں ڈال کر چوسیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

کوئیل نیم ۱۲ گرام



تو کیمب تیاری: مٹی کے برتن میں رکھ کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ہلکی آگ پر جوش دیں اور چھان لیں۔

تو کیمب استعمال: سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۵:

زراوند

بقدر ضرورت

تو کیمب تیاری: سفوف بنا کر تھوڑا سا پانی ملا کر ۶ گرام کی ہلکیہ بنالیں اور خشک کر لیں۔

تو کیمب استعمال: پائپ یا حقہ میں رکھ کر پیئیں۔

تیار شدہ دوا میں:

- ۱- لعوق کتان ۱۰ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- لعوق ضیق النفس ۱۰ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- لعوق سپستان خیار شمہری ۱۰ گرام سوتے وقت لیں
- ۴- شربت زونا ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں

ہدایات: سرد ہوا سے بچیں، ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (5) وجع عضلات صدر (سینہ کا درد)

سینہ میں درد اگر سردی لگنے کی وجہ سے ہو تو نیچے لکھے نسخے استعمال کریں:

نسخہ نمبر ۱:

قرن الایل (بارہ سینکھے کا سینکھ) بقدر ضرورت

تو کیمب تیاری: پانی کے ساتھ سل پر گھس لیں۔

تو کیمب استعمال: ۱۲۵ ملی گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ایک گرام

لوبان

ایک گرام

سوم

تو کیمب تیاری: ان دواؤں کو اتنا گرم کریں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر مومگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

تو کیب استعمال: ایک گولی ہلکے گرم پانی کے ساتھ صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

زچکھور ۱۲ گرام  
کالامک ۶ گرام

تو کیب تیاری: دونوں دواؤں کو الگ الگ سفوف بنا کر ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: ایک گرام دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

پتی کے بیج ۱۲ گرام  
شہد ۱۲ گرام

تو کیب تیاری: پتی کے بیجوں کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد ملا لیں۔

تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

گل مدار (آک کے پھول) سوٹھ  
ہر ایک ۱۲ گرام  
اجوائن خراسانی  
حل کا تیل  
۱۲۰ ملی لیٹر

تو کیب تیاری: پہلی تین دواؤں کو تیل میں اتنا پکائیں کہ ان کا رنگ گہرا سرخ ہو جائے۔  
تو کیب استعمال: یہ تیل ہلکا گرم سینہ پر ملیں۔  
نوٹ: پہلی تین دواؤں کا سفوف ۲/۱ گرام سے ایک گرام پانی کے ساتھ لینا (دن میں دو بار) بھی فائدہ کرتا ہے۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- حسب اذرائی ایک گولی سوتے وقت لیں
- ۲- میجون جو گراج کوگل ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- قیر و ملی آرد کر منہ درد کی جگہ پر ملیں



- ۴- عرق عجیب      ۵ قطرے      روغن الہی ۶ ملی لیٹر میں ملا کر درد کی جگہ ملیں
- ۵- روغن بابونہ      ۶ ملی لیٹر      درد کی جگہ ملیں
- بدایات: سردی سے بچیں۔

## (6) ڈبہ اطفال (پسلی چلنا)

اس مرض میں بچوں کا سانس تیز ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت پسلیوں کے نیچے گڑھا پڑ جاتا ہے۔ کھانسی شدید بخار اور درد بھی ہوتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت نتھنے پھول جاتے ہیں۔ بچے بے چمن رہتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

میتھی      ایک گرام  
الہی      ایک گرام  
شہد      ۶ گرام

توکیب تیاری: پسلی دو دو اوں کو ۶۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد ملا لیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو تین بار ملائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

لوبان      ایک گرام  
نوشادر      ایک گرام  
شہد      ۶ گرام

توکیب تیاری: پسلی دو دو اوں کا سفوف بنا کر شہد میں ملا لیں۔

توکیب استعمال: ۱۵ ملی گرام دن میں تین بار چٹائیں۔

نسخہ نمبر ۳:

عصارہ یونہ      ۱۲ گرام  
الیوا      ۱۲ گرام  
مصطکی      ۶ گرام



تو کیب تیاری: ہار یک میں کر تھوڑا سا پانی ملا کر مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔  
تو کیب استعمال: ایک گولی پانی میں گھس کر دن میں دو بار چٹائیں۔  
نوٹ: اگر دست آرہے ہوں تو یہ گولی نہ دیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

ایلو ۱۲۵ ملی گرام  
تو کیب تیاری و استعمال: ماں کے یا گائے کے دودھ میں گھول لیں اور بچہ کو پلا دیں۔  
نوٹ: ایلو البدر ضرورت پانی میں گھول کر ہلکا گرم سینہ پر لگا دیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

روغن تارین ۱۲ ملی لیٹر  
کافور ۶ گرام  
تو کیب تیاری: کافور کو روغن میں حل کر لیں اور ایک شیشی میں رکھ لیں۔  
تو کیب استعمال: سینہ پر آہستہ آہستہ لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

لہسن ۱۲ گرام  
شہد ۱۲ گرام  
تو کیب تیاری: لہسن کچل کر اس کا ۳ ملی لیٹر پانی نکال لیں اور شہد ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں تین بار چٹائیں۔  
تیار شدہ دوا لیں:

- ۱- حب ڈبہ اطفال ایک گولی دن میں دو بار لیں
  - ۲- حب عصارہ ریوند ایک گولی دن میں دو بار لیں
  - ۳- شربت صدر ۶ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں
  - ۴- قیر و ملی آرد کر مند سینہ پر لیں
- ہدایات: بچہ کو سردی سے بچائیں اور ہلکی غذا دیں۔

## (7) اختلاج قلب (دل کی دھڑکن)

نسخہ نمبر ۱:

۱۲ گرام	ختم ریحان
۱۳۵ ملی لیٹر	عرق گلاب
۲۵ گرام	شکر

ترکیب تیاری: ختم ریحان کو عرق گلاب میں ایک گھنٹہ کے لئے بھگو دیں اور پھر شہد ملا دیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ہر ایک ۶ گرام	گل نیلوفر
	برادہ صندل
	دھنیا

ترکیب تیاری: یہ دوا آٹھ رات کو ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

۵۰۰ ملی گرام زہر مہرہ (سوف)

ترکیب استعمال: پانی کے ساتھ لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

عطر موتیا عطر گلاب

ترکیب استعمال: سو گھنٹیں۔

نسخہ نمبر ۵:

۲۵ گرام گرد حل کے پھول

ترکیب تیاری: ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگو میں پھر چھان لیں۔

**توکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

گاجر ایک عدد  
توکیب تیاری: گاجر کو گرم راکھ میں دبائیں یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائے پھر اس کو صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور رات بھر جبنم میں رکھیں۔  
توکیب استعمال: صبح شکر چھڑک کر کھائیں۔  
نسخہ نمبر ۷:

سواف  
دھنیا  
چھوٹی الائچی  
طباشیر  
ہسون

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں  
توکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔  
نوٹ: یہ سفوف بد ہضمی اور گیس میں مفید ہے۔  
نسخہ نمبر ۸:

دھنیا  
کشمش  
۶ گرام  
۱۰ گرام

توکیب تیاری و استعمال: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بجھائیں۔ صبح پیس کر چھان لیں اور پیئیں۔

**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- خمیرہ گاؤڑ بان مغبری ۶ گرام صبح لیں
- ۲- خمیرہ مردارید ۶ گرام صبح لیں
- ۳- جوارش آملہ ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ۴- جوارش شاہی ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ۵- سفوف کشمیر ۳ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں



- ۶- شربت گڑھل ۲۰ گرام دن میں دو بار لیں  
 ۷- عرق بید مشک ۵۰ گرام دن میں دو بار لیں  
 ۸- عرق گلاب ۵۰ گرام دن میں دو بار لیں  
 ۹- عرق کیوڑہ ۵۰ گرام دن میں دو بار لیں

ہدایات: گرم مصالحوں سے پرہیز کریں اور ہلکی غذا نہیں لیں۔

## (8) غشی (بے ہوشی)

یہ عام کمزوری صدمہ غصہ اختناق الرحم ضعف قلب اور دیگر عصبی امراض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ چہرہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور نبض کمزور ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

زہر مہرہ	
یشب	ہموزن
طبائیر	

ترکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دیں۔

نسخہ نمبر ۲:

زچکور	۱۲ گرام
-------	---------

ترکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دیں۔

نسخہ نمبر ۳:

کتیرا

صندل

کافور

گلاب

**ترکیب استعمال:** اگر بے ہوشی گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ہو تو ان میں سے کوئی ایک سنگھائیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

ہموزن	پنگ
	کافور

**ترکیب قیاری:** باریک سفوف بنالیں  
**ترکیب استعمال:** ۱۵ ملی گرام پانی یا عرق گلاب کے ساتھ دیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

۳ گرام	برادہ صندل سفید
۳ گرام	برادہ صندل سرخ
۲ گرام	کافور
۲۵ ملی لیٹر	عرق گلاب

**ترکیب قیاری و استعمال:** ان سب دواؤں کو سینہ پر آہستہ آہستہ ملیں۔  
**نوٹ:** (۱) اگر بے ہوشی کسی صدمہ کی وجہ سے ہو تو خوشبودار چیزیں مثلاً صندل سنگھائیں۔  
(۲) عرق گلاب یا سرد پانی چہرہ اور جسم پر چھڑکیں۔  
(۳) جب بے ہوشی صرع (مرگی) یا اشتقاق الرحم کی وجہ سے ہو تو لہسن یا پنگ سنگھائیں۔  
**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- جواہر مہرہ ۳۰ سے ۶۰ ملی گرام دواء المسک صندل جواہر والی ۳ سے ۶ گرام میں ملا کر دیں
- ۲- حب جواہر ۲ کولیاں عرق گلاب ۵۰ ملی لیٹر کے ساتھ دیں

## 8- امراض شدی (پستان کی بیماریاں)

### (1) ورم شدی (پستان کا ورم تھنیل)

یہ عام طور پر چوٹ لگنے یا پستان میں دودھ جمع ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پستان میں درد ورم سرخی اور سختی ہوتی ہے۔ سر میں درد اور ہلکا سا بخار بھی ہوتا ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

بقدر ضرورت

بہدوار

ترکیب تیاری و استعمال: تھوڑے سے پانی میں پیس کر پستان پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

بقدر ضرورت

ارٹھ کے چج کی گری

ترکیب تیاری و استعمال: باریک پیس کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر ہلکا گرم پستان پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

دھنیا کے تازہ پتے

بقدر ضرورت

یا

مکھ کے تازہ پتے

ترکیب تیاری و استعمال: تھوڑے سے پانی میں پیس کر پستان پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

اجوائن

ہموزن

دھنیا

ترکیب تیاری و استعمال: تھوڑے سے پانی میں پیس کر ہلکا گرم پستان پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

عرق گلاب



بعد ضرورت

اسپھول کی بھوی

سرکہ

ترکیب تیاری و استعمال: اسپھول کی بھوی کو سرکہ اور عرق گلاب میں ملا کر پستان پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

نیسو کے پھول ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: اس پانی سے پستان کی نکور کریں۔

تیار شدہ دوائیں:

۱- مرہم جدوار پستان پر لگائیں

۲- غماہ جالینوس پستان پر لگائیں

ہدایات: ۱- گرم پانی سے نکور کریں۔

۲- اگر درم پستان میں دودھ کے جمع ہو جانے کی وجہ سے ہو تو دودھ کو بریسٹ پمپ

سے یا ہاتھ سے نکالیں اور بچہ کو متاثرہ جانب سے دودھ نہ پلائیں۔

(2) قلت لبن (دودھ کی کمی)

نسخہ نمبر ۱:

ستار ۲۵ گرام

زیرہ سفید ۲۵ گرام

شکر ۵۰ گرام

ترکیب تیاری: پہلی دودھ واؤں کا باریک سفوف بنالیں اور شکر ملا لیں۔

ترکیب استعمال: ۱۰ گرام ایک پیالی دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

سوف ۳۰ گرام

گاجر ۳۰ گرام

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔  
**ترکیب استعمال:** ۶ گرام ایک پیالی دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
 نسخہ نمبر ۳:

بنولہ کی گری ۱۰ گرام

**ترکیب تیاری و استعمال:** باریک پیس کر ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ میں بقدر ضرورت شکر ملا کر کھیر بنالیں اور صبح لیں۔  
**نوٹ:** ماں کو چاہئے کہ ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ پی کر ایک گھنٹہ بعد بچہ کو دودھ پلائے۔  
**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱۔ لبوب اعظم ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۲۔ سفوف مزید شیر ۳۰ گرام سوتے وقت لیں
  - ۳۔ مجنون ثعلب ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۴۔ مجنون ستاور ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۵۔ مجنون آرد خرما ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ہدایات:** مقوی غذائیں استعمال کریں اور غم و فکر سے بچیں۔

### (3) کثرت لبن (دودھ کی زیادتی)

نسخہ نمبر ۱:

زیرہ سیاہ

بقدر ضرورت

**ترکیب تیاری و استعمال:** زیرہ سیاہ کو باریک سفوف بنا کر سرکہ میں ملائیں اور پیتانوں پر لگائیں۔  
 نسخہ نمبر ۲:

اجوائن

بقدر ضرورت

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے پانی میں پیس کر پیتان پر لگائیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- اطرہ نقل کشمیری ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۲- جوارش کمونی ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ہدایات: دودھ اور مقوی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ پستان سے دودھ بریسٹ پمپ یا ہاتھ سے نکالیں۔

GLOW APPS®



## 9- امراض معدہ (معدہ کی بیماریاں)

### (1) وجع المعده (معدہ کا درد)

یہ عام طور پر بد ہضمی، ہضم کی کمزوری اور قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس میں پیٹ میں ابھارہ آ جاتا ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔

نسخہ نمبر ۱:

کالامنگ | بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۵۰ ملی گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

سوف  
اجوائن  
کالامنگ  
|  
ہموزن

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

سوف  
زکچور  
دارچینی  
|  
ہر ایک ایک گرام

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

جنگلی تلسی کے پتے | بقدر ضرورت

**توکیب تیاری و استعمال:** پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور ورد کی جگہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

نوشادر	۴ گرام
سوڈھ	۲ گرام
کھانے کا سوڈا	۴ گرام

**توکیب تیاری:** پہلی دو دواؤں کو باریک سفوف بنا کر سوڈا ملا لیں۔

**توکیب استعمال:** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو تین بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

نوشادر		سہاگہ بریان
ہموزن		ست پودینہ

**توکیب تیاری:** سب دواؤں کو علیحدہ علیحدہ سفوف بنا کر ملا لیں۔

**توکیب استعمال:** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ لیں۔  
نسخہ نمبر ۷:

پودینہ		ہر ایک ایک گرام
چھوٹی الائچی کے دانے		
سفوف		

**توکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**توکیب استعمال:** دن میں ایک یا دو بار لیں۔

**نوٹ:** یہ بچوں کے لئے زیادہ مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۸:

ہینگ	ایک گرام
------	----------

**توکیب تیاری:** تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر لیپ بنالیں۔

**توکیب استعمال:** ہکا گرم کر کے پیٹ پر لگائیں۔

**ٹ:** ۱۲۵ ملی گرام ہینگ کا سفوف کھانا بھی مفید ہے۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- جوارش کوئی ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۲- جوارش سبب ۵ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۳- جوارش جالینوس ۵ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۴- حب حلقیت ۲ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۵- حب کبد نوشادری ۲ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۶- نمک جالینوس ۲ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
  - ۷- نمک سلیمانی ایک گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ہدایات: پیٹ کی سنگائی کریں اور ہلکی غذا لیں۔

## (2) ضعف ہضم (ہضم کی کمزوری)

معدہ میں بھاری پن خصوصاً کھانے کے بعد محسوس ہوتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ بدبودار ڈکاریں یا مٹکی اچھارہ اورتے ہوتی ہے یہ عام طور پر غذا کی بے قاعدگی مصالحو دار چیزوں کے زیادہ استعمال اور دوسری بے قاعدگیوں سے ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

مصطلی	
سونف	
بڑی لالچگی کے دانے	ہر ایک ۱۲ گرام

توکیب تیاری: ہر ایک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

پوست آملہ خشک	
زیرہ سفید	
گل سرخ	
کالامک	ہموزن



تو کبیب تیاری: باریک سفوف بنالیں

تو کبیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

اجوائن

کالائنگ

ہموزن

تو کبیب تیاری: عرق لیموں کے ساتھ یا سرکہ کے ساتھ پیس لیں اور پنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

تو کبیب استعمال: ۲ گولیاں دن میں دو بار بعد غذا لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

۳ گرام

لوگ

۱۲ گرام

سنگدانہ مرغ

تو کبیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

تو کبیب استعمال: ایک گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار غذا لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

۱۲ گرام

نمک سیندھا

۶۰ ملی لیٹر

آب اورک

۶۰ ملی لیٹر

عرق لیموں

تو کبیب تیاری: تینوں کو اچھی طرح حل کر کے ایک صاف شیشی میں محفوظ کر لیں اور تین چار دن تک دھوپ میں رکھیں۔

تو کبیب استعمال: ایک چائے کا چمچ آدھ پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو بار بعد غذا لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

چھلی (دار فلفل)

بقدر ضرورت

عرق لیموں

تو کبیب تیاری: چھلی کو عرق لیموں میں پیس لیں۔

تو کبیب استعمال: ۱۲۵ ملی گرام پان میں رکھ کر دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۷:

کالامک | جواکھار  
ہموزن

ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں

ترکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

## نسخہ نمبر ۸:

سیکینین سادہ

ترکیب استعمال: ۶ ملی لیٹر دن میں دو تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۹:

اجوائن | نمک  
۱۲ گرام | ۶ گرام

ترکیب تیاری: اجوائن کو سرکہ میں ۲۴ گھنٹہ تک بھگوئیں پھر خشک کر کے نمک کے ساتھ ہار یک پیس لیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

## نسخہ نمبر ۱۰:

سواف | زکچور | پودینہ  
ہر ایک ایک گرام

چھوٹی الائچی کے دانے

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- جوارش عود شیریں | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں
- ۲- جوارش آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں

۳- جوارش کمونی	۶ گرام	دن میں دو بار لیں
۴- جوارش دسبارہ	۵ گرام	دن میں دو بار لیں
۵- جوارش جالینوس	۵ گرام	دن میں دو بار لیں
۶- حب حلقیت	۲ گرام	دن میں دو بار لیں
۷- حب کبد نوشادری	۲ گرام	دن میں دو بار لیں
۸- حب پیکلونہ	۲ گرام	دن میں دو بار لیں
۹- نمک جالینوس	۲ گرام	دن میں دو بار لیں

### (3) ہیضہ (کالرا)

یہ ایک متعدی اور مہلک بیماری ہے جو دہائی طور پر پھیلتی ہے۔ مریض معدہ میں درد محسوس کرتا ہے جس کے ساتھ پیاس آتی ہے اور پتلے دست ہوتے ہیں۔ دستوں کا رنگ اور قوام چاول کی چچ کی طرح ہوتا ہے اور مریض تیزی سے کمزور ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

ہموزن

ست پودینہ

ست اجوائن

ست کافور

توکیب قیاری: ایک صاف شیشی میں ملا کر بند کر کے رکھ لیں۔ یہ پانی جیسا ہو جائے گا۔  
توکیب استعمال: ۵ قطرے ایک بڑا چمچ پانی میں ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔  
قطروں کو شکر میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ہموزن

مدار کی جڑ کی چھال

کالی مرچ

بقدر ضرورت

آب ادراک

توکیب قیاری: پہلی دودھ اوٹن کو آب ادراک میں چیں لیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنا لیں۔



**ترکیب استعمال:** ایک گولی ۱۲ ملی لیٹر عرق گلاب کے ساتھ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

آب پیاز ۲۵ ملی لیٹر  
ان بجھے چوڑے کا پانی ۲۵ ملی لیٹر  
شہد ۵۰ ملی لیٹر

**ترکیب تیاری:** سب دواؤں کو ملا لیں۔  
**ترکیب استعمال:** ۶ ملی لیٹر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

نیم کے پتے ۵ عدد  
کالی مرچ ۵ عدد  
عرق گلاب ۲۰ ملی لیٹر

**ترکیب تیاری و استعمال:** پہلی دونوں دواؤں کو عرق گلاب میں پیس کر چھان لیں اور پلائیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

تلسی کے تازہ پتے ۵ عدد  
کالی مرچ ۵ عدد

**ترکیب تیاری و استعمال:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں اور پلائیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

زکچور بقدر ضرورت

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** (۱) دو گرام پانی کے ساتھ دن میں ۴ بار دیں۔  
(۲) ۲۵ گرام سفوف آدھ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور

تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار دیں۔

نسخہ نمبر ۷:

۲۰ ملی لیٹر

سکینجین سادہ

۵۰ ملی لیٹر

عرق کلاب

توکیب تیاری واستعمال: دونوں کو ملا کر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار دیں۔  
نسخہ نمبر ۸:

بقدر ضرورت

زہر مہرہ

توکیب تیاری واستعمال: پانی کے ساتھ سل پر گھس کر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار چٹائیں۔

تیار شدہ دوائیں:

دواء المسک معتدل جواہر دالی ۵ گرام

۶۰ ملی گرام

۱- جواہر مہرہ

میں ملا کر دن میں دو بار دیں۔

دن میں دو بار دیں۔

۵۰ ملی لیٹر

۲- عرق بید مشک

ایک بڑے چمچے پانی میں ملا کر تھوڑی

۵ قطرے

۳- عرق عجیب

تھوڑی دیر بعد دیں۔

ہدایات: مریض کو بستر میں گرم رکھا جائے۔ مریض کے پیشاب پاخانہ کے برتن کو مانع تعدیہ دواؤں سے صاف کر کے ڈھانک کر رکھیں۔ مریض کے چار داروں کو ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

(4) غشیان وقتے (متلی اور قے)

نسخہ نمبر ۱:

سوف

ہر ایک ایک گرام

بڑی الائچی کے دانے

پودینہ

توکیب تیاری واستعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس لیں اور چھان کر پی لیں۔ ضرورت ہو تو دن میں کئی بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

املی کا گودا ۶ گرام  
ترکیب تیاری و استعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں دو گھنٹے تک بجھو کر چھان لیں اور پئیں۔

## نسخہ نمبر ۳:

ہلدی ایک کلو  
ترکیب تیاری: ہلدی کو جلا کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔  
ترکیب استعمال: اس پانی کو تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

کیرو عرق گلاب ۲۵ گرام  
۱۲۰ ملی لیٹر  
ترکیب تیاری: کیرو کو گرم کر کے عرق گلاب میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔  
ترکیب استعمال: یہ عرق تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

پوسٹ ترنج بقدر ضرورت  
ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: دو گرام پانی کے ساتھ لیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

پیاز کارس	ہموزن	پودینہ کارس
ادرک کارس		
لیمون کارس		
کھانے کا سوڈا		

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: چاروں رس ایک جگہ ملا کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔



**توکیمب استعمال:** ۶ ملی لیٹر رس ۱۲۰ ملی لیٹر پانی اور اس میں ایک چٹکی سوئی ڈال کر فوراً لیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ بد ہضمی اور ہیضہ میں بھی مفید ہے۔

**نسخہ نمبر ۷:**

آلو بخارا

بقدر ضرورت

انار دانہ

**توکیمب استعمال:** حسب ضرورت چبا کر چوسیں۔

**نسخہ نمبر ۸:**

۱۰ گرام

گھیکوار کا گودا

ایک گرام

نوشادر

**توکیمب تیاری:** دونوں کو ملا کر چار دن تک رکھ دیں پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔

**توکیمب استعمال:** ۵ قطرے آدھا پیالی پانی میں ملا کر پی لیں۔

**نسخہ نمبر ۹:**

گردماق

انار دانہ

زردرد

ہر ایک ایک گرام

زرشک

طباشیر

چھوٹی الائچی کے دانے

**توکیمب تیاری:** پانی میں پیس کر چٹنی بنالیں۔

**توکیمب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ حمل کے دنوں میں ہونے والی تے میں خاص طور پر مفید ہے۔

**تیار شدہ دوائیں:**

دن میں دو بار کھانے سے پہلے لیں

۵ گرام

۱- جوارش تر ہندی

دن میں دو بار کھانے سے پہلے لیں

۵ گرام

۲- جوارش انارین

۳- شربت انار قرص	۲۵ ملی لیٹر	دن میں دو بار لیں
۴- قرص پودینہ	۲۳ قرص	دن میں دو بار لیں
۵- سبکدین	۲۵ ملی لیٹر	دن میں دو بار لیں

## (5) عطش مفرط (پیاں کی زیادتی)

نسخہ نمبر ۱:

پہل کی چھال ۲۵ گرام  
 ترکیب تیاری: چھال کو جلا کر اس کی راکھ ایک گلاس پانی میں آدھ گھنٹہ بھگو کر چھان لیں۔  
 ترکیب استعمال: تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔  
 نسخہ نمبر ۲:

گل نیلوفر

ترکیب تیاری و استعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگو کر چھان لیں اور  
 تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔  
 نسخہ نمبر ۳:

خرفہ کے ج ۶ گرام  
 کھیرے کے ج ۳ گرام  
 گلڑی کے ج ۳ گرام

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
 ترکیب استعمال: تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔  
 نسخہ نمبر ۴:

کنول مکہ ۲۵ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: کنول مکہ کو کچل کر پانی سے بھری صراحی میں ڈال دیں اور  
 دن بھر یہی پانی پیئیں۔  
 نوٹ: گرمی کے موسم میں بچوں کی پیاں میں بھی مفید ہے۔

## (6) فواق (پجکی)

نسخہ نمبر ۱:

کلونچی ۳ گرام  
مکھن یا گھی ۶ گرام  
ترکیب تیاری: کلونچی کا سفوف کر کے مکھن یا گھی ملا لیں۔  
ترکیب استعمال: پجکی کے وقت استعمال کریں۔  
نسخہ نمبر ۲:

بجنگ کے پتے ۲ گرام  
الاجچی ایک گرام  
ترکیب تیاری و استعمال: پانی میں پیس لیں اور شکر سے میٹھا کر کے لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

چھوٹی الاجچی کے چھلکے بقدر ضرورت  
ترکیب استعمال: چلم میں بھر کر حقہ کی طرح پیئیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

سزکہ ۱۲ ملی لیٹر  
ترکیب استعمال: پجکی کے وقت لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

مغز بادام شیریں ۵ عدد  
کالی مرچ ۵ عدد  
شکر ۱۲ گرام  
ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر چٹنی بنا لیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں تین بار لیں۔



## نسخہ نمبر ۶:

ہلدی      ایک گرام  
شہد      ۶ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: ہلدی کا سفوف بنا کر شہد میں ملا کر دیں۔  
نسخہ نمبر ۷:

بڑی یا چھوٹی لالہ پتھی کے چھلکے      ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: اس کی تین خوراکیں دن میں تین بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۸:

شکر      ۶ گرام

ترکیب استعمال: پانی کے ساتھ حسب ضرورت کئی بار لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- |                 |         |                           |
|-----------------|---------|---------------------------|
| ۱- جوارش کونی   | ۶ گرام  | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۲- جوارش انارین | ۶ گرام  | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۳- حب کبد       | ۲ گرام  | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۴- قرص پودینہ   | ایک قرص | دن میں دو بار بعد غذا لیں |

## (۷) وجع الفواد (کوڑی کا درد)

## نسخہ نمبر ۱:

ہینگ      ۱۲۵ ملی گرام  
مویر منقہ      ایک عدد

ترکیب تیاری و استعمال: ہینگ کو مویر منقہ میں رکھ کر پانی کے ساتھ لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

۶ گرام

پودینہ  
مٹلیٹھی

۶ گرام

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: درد کے وقت پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۳:

۴ گرام

گل سرخ

۴ گرام

سواف

توکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: درد کے وقت پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

۳۷۵ ملی گرام

موم

۱۲ گرام

ہینگ

توکیب تیاری: موم کو پگھلا کر ہینگ کا سفوف بنا کر ملا لیں اور پنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

توکیب استعمال: ایک گولی پانی کے ساتھ لیں۔

نوٹ: سینے کے عضلاتی درد میں بھی یہ مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۵:

ہموزن

ست پودینہ

ست اجوائن

کافور

توکیب تیاری: تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں محفوظ کر لیں۔

توکیب استعمال: ۵ قطرے ایک یا دو چائے کے چمچ پانی میں ملا کر پیئیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

رائی

۳ گرام

سرکہ

بعد ضرورت

ترکیب تیاری: رائی کو سرکہ میں پیس کر لپ بنا لیں۔  
ترکیب استعمال: ایک صاف کپڑے کے ٹکڑے پر یہ لپ پھیلا کر کوڑی کی جگہ پر لگا دیں۔ اور ۵ منٹ بعد نکال لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں  
پانی کے ساتھ درد کے وقت لیں

۳ گرام

۳ گرام

۱- سفوف زرخیز

۲- پر شعفا



## 10- امراض کبد و طحال (جگر اور تلی کی بیماریاں)

### (1) ضعف کبد (جگر کی کمزوری)

اس بیماری میں عام کمزوری اور دبلا پن ہوتا ہے۔ چہرہ کارنگ خون کی کمی کی وجہ سے پھیکا پڑ جاتا ہے۔ بھوک میں کمی ہوتی ہے۔ مریض سیدھی جانب پسلیوں کے نیچے جگر کی جگہ پر درد محسوس کرتا ہے۔ کبھی کبھی پتکے دست بھی آتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۱:

سونف	ہر ایک ۶ گرام
گل سرخ	
پودینہ	

تو کبیب تیاری: ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

تو کبیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

اجوائن ۱۲ گرام  
تو کبیب تیاری: ۱۴۰ ملی لیٹر پانی میں ۲۳ گھنٹے تک بجھو دیں۔ دن کو سائے میں اور رات کو شبنم میں رکھیں اور چھان لیں۔

تو کبیب استعمال: صبح ناشتہ سے پہلے پی لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

سونٹھ	۲۰ گرام
بالچھڑ	۲۰ گرام
دارچینی	۲۰ گرام
شکر	۶۰ گرام

تو کبیب تیاری: پہلی تین دواؤں کا ہر ایک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔

تو کبیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

تاگر موٹھا ۲۰ گرام  
تج ۲۰ گرام  
بڑی الائچی ۲۰ گرام  
شکر ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: پہلی تین دواؤں کو باریک سفوف کر کے شکر ملا لیں۔  
ترکیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

ترہ بھلہ (سفوف) ۲۵ گرام  
سرکہ ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف ترہ بھلہ کو سرکہ میں ۲۴ گھنٹے تک بھگو کر خشک کر لیں۔  
ترکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۶:

انار کارس

یا  
لیموں کارس  
ہیرا کسبیس ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: ہیرا کسبیس کو رس میں حل کر کے ششے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔  
ترکیب استعمال: ۱۰ قطرے آدھ کپ پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نوٹ: خون کی کمی میں خاص طور پر فائدہ کرتا ہے۔

### تیار شدہ دوائیں:

- ۱- مہجون ذہید الورڈ ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- دواء الکرم ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- قرص کثیفہ نبٹ الحدید ایک گولی دواء المسک سادہ ۶ گرام کے ساتھ صبح لیں

۴- شربت فوااد ۲۵ ملی لیٹر عرق برنجاسف ۵۰ ملی لیٹر کے ساتھ صبح

لیں

۵- جوارش جالینوس ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں

۶- نوشدارو ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں

ہدایات: ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی غذا میں لیں۔ چکنائی سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔

## (2) فقر الدم (خون کی کمی)

تمام بدن کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ خصوصاً آنکھ اور ناخن سفید پڑ جاتے ہیں۔ چہرہ اور پاؤں پر خاص طور سے سوجن آ جاتی ہے۔ عام کمزوری، چکر بھوک کی کمی اور کبھی پتکے دست آ جاتے ہیں۔

علاج و ہدایات: جگر کی کمزوری میں لی جانے والی دوا میں جو اوپر بتائی گئی ہیں۔ اس بیماری میں بھی لیں۔ تازہ پھل اور مقوی غذا جیسے چوزے کا شوربانہ نے کھجی کا رس، چھتہ رنگا ہر پالک اور میتھی لیں۔

## (3) یرقان (پیلیا)

پیشاب اور آنکھوں کا رنگ پیلا اور جلد کا رنگ پھیکا ہو جاتا ہے۔ پاخانہ کا رنگ سفید یا خاکی ہوتا ہے۔ مٹی تے بخار اور عام کمزوری ہو جاتی ہے۔ نسخہ نمبر ۱:

ہموزن	سہاگہ بریاں
	شورہ قلمی
	نوشدارو
	پھنگری

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۲ گرام مہندی کے پتے



تو کیب تیاری: کچل کر ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں  
تو کیب استعمال: صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

تازہ گلوے نیم ۳۵ گرام  
شہد ۱۲ گرام

تو کیب تیاری: گلو کو کچل کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں یہاں تک کہ آدھا رہ جائے۔  
چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

مولی کا پانی ۲۵ ملی لیٹر  
نوشادر ۲۵۰ ملی گرام

تو کیب تیاری: مولی کو کچل کر اس کا پانی نکال لیں اور اس میں نوشادر ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

کاسنی کے بیج ۱۲ گرام

تو کیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو دیں صبح مل کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

ہول کے پھول ۶ گرام  
نیلوفر کے پھول ۶ گرام  
ریوند چینی ۴ گرام

تو کیب تیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۷:

ہموزن

کاسنی کے بیج  
ملینٹھی

کالائنگ

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۸:

۶ گرام

ہول کے پھول

۶ گرام

زیرہ سفید

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

توکیب استعمال: صبح پی لیں۔

نسخہ نمبر ۹:

۹ گرام

اسفیں

۵۰۰ ملی گرام

نوشار

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پس کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی الگ ہو جائے تو

آگ سے ہٹا کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۱۰:

مکو کے تازہ پتے

بقدر ضرورت

کاسنی کے تازہ پتے

توکیب تیاری: دونوں کو پکھل کر ۶۰ ملی لیٹر رس نکالیں اور آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی الگ

ہو جائے تو آگ سے ہٹا کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۱۱:

۶ گرام

چمچ

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

تیار شدہ دوا میں:

- ۱- شربت کاسنی ۲۵ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۲- شربت دینار ۲۵ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۳- شربت بزوری معتدل ۲۵ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۴- مخجون دبیدالورد ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۵- جب کبد نوشادری ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں
- ۶- سیلف جین ۴۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں

ہدایات: چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ نمک کم کھائیں۔

## (4) عظیم طحال (تلی کا بڑھ جانا)

بڑھی ہوئی تلی پسلیوں کے نیچے بائیں جانب دبائے سے محسوس ہوتی ہے۔ چیت پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ خون کی کمی بھی ہوتی ہے۔ تلی عام طور پر تیس یا نئے بار بار منلوں کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۱:

۲ گرام

شورہ قلمی

ایک عدد

کیلا

ترکیب تیاری و استعمال: شورہ کاسٹوف کر لیں۔ ایک کیلے میں شکاف دے کر یہ شوف بھر دیں۔ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

بقدر ضرورت

کیا پیسہ

ترکیب تیاری: پیسے کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سرکہ میں ڈال کر رکھیں۔



**ترکیب استعمال:** ان ٹکڑوں میں سے ۶ گرام لے کر نمک چھڑک کر صبح لیں۔  
**نوٹ:** تازہ کچا پیپہ بھی نمک چھڑک کر لے سکتے ہیں۔  
**نسخہ نمبر ۳:**

سہاگہ بریاں ۱۲ گرام  
 رائی ۲۵ گرام

**ترکیب تیاری:** ہار یک سفوف کر لیں۔  
**ترکیب استعمال:** ایک گرام دن میں دو بار لیں۔  
**نسخہ نمبر ۴:**

گل سرخ  
 مولی کے بیج  
 ایلو  
 سرکہ  
 روغن گل  
 ہر ایک ۶ گرام  
 ۱۲ ملی لیٹر  
 ۱۲ ملی لیٹر

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا ہار یک سفوف بنالیں۔ سرکہ اور روغن گل ملا کر لپ بنا لیں۔  
**ترکیب استعمال:** ایک کپڑے پر یہ لپ پھیلا کر تلی کی جگہ پر لگائیں۔  
**نسخہ نمبر ۵:**

اجوائن  
 گھیکوار کا گودا

**ترکیب تیاری:** اجوائن کو گھیکوار کے گودے میں تر کر کے سکھائیں۔  
**ترکیب استعمال:** ۲ گرام دن میں دو بار لیں۔  
**نسخہ نمبر ۶:**

نوشادر ۲ گرام  
 مولی ۲۵ گرام

**ترکیب تیاری:** مولی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ان پر نوشادر چھڑک کر رات بھر

شبنم میں رکھیں۔

**توکیب استعمال:** صبح لیں۔  
**نسخہ نمبر ۷:**

نو شادر

گھیکوار

بقدر ضرورت

**توکیب تیاری:** گھیکوار میں ایک چھوٹا شگاف لگائیں اور اس کو نو شادر سے بھر دیں۔ پھر اس کو باندھ کر اس طرح لٹکا دیں کہ اس سے ٹپکنے والا پانی نیچے ایک برتن میں جمع ہو جائے۔  
**توکیب استعمال:** ۱۰ قطرے سے ۶۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر دن میں دو تین بار لیں۔  
**نسخہ نمبر ۸:**

انجیر

سرکہ

بقدر ضرورت

**توکیب تیاری:** انجیر کو سرکہ کے ساتھ پیس کر لپ تیار کر لیں۔  
**توکیب استعمال:** یہ لپ ایک صاف کپڑے پر پھیلا کر تلی کی جگہ پر لگائیں۔  
**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- مجنون ویدہ الورد ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- دواء الکزکم ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- دواء المسک معتدل سادہ ۶ گرام صبح لیں
- ۴- حب کبریت ۲ ٹولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۵- ضماد اشق تلی کی جگہ پر لگائیں
- ۶- ضماد سنبل الطیب تلی کی جگہ پر لگائیں
- ۷- ضماد جالینوس تلی کی جگہ پر لگائیں

**ہدایات:** گرم مصالحہ دار اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔



# 11- امراض امعاء (آنتوں کی بیماریاں)

## (1) اسہال (دست آنا)

دستوں کا بار بار اور زیادہ ماحیت کے ساتھ اخراج اسہال کہلاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

بیگلری خشک  
|  
زیرہ سفید  
ہموزن

تو کیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

لکروندہ کے تازہ پتے  
حسب ضرورت

تو کیب تیاری: ہار یک پیس کر بنگالی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

تو کیب استعمال: ۲ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

کوئیل جامن  
۱۰ گرام  
تو کیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

گولر کے پتے  
۱۰ عدد  
تو کیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۵:

موچرس  
۲۵ گرام



۱۲ گرام

بہدائہ بھٹا ہوا

۲۵ گرام

سہاگہ بھٹا ہوا

توکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۶:

ہر ایک ۲۰ گرام

سوتھ

زیرہ

تیز پات

توکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۷:

۱۲۰ گرام

پوست آملہ

۶۰ گرام

مصطکی

بقدر ضرورت

عرق گلاب

توکیب تیاری: پہلی دواؤں کا ہار یک سفوف کر لیں اور عرق گلاب میں ملا کر پینے کے برابر

گولیاں بنالیں۔

توکیب استعمال: ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۸:

ہر ایک ۱۰ گرام

جامن کی گھٹلی کی گری

آم کی گھٹلی کی گری

توکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: یہ سفوف جریان منی سیلان الرحم اور ذیابیطس میں بھی فائدہ کر دیتا ہے۔

تیار شدہ دوا میں:

دن میں دو بار لیں

۲ گولیاں

حب رال

- ۲- حب ساق گولی دن میں دو بار لیں
- ۳- حب حلتیت گولی دن میں دو بار لیں
- ۴- جوارش آملہ ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ۵- جوارش مصطلکی ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ۶- سفوف مویا ۳ گرام دن میں دو بار لیں
- ۷- مالٹی بہشت یا توتیا ئے کبیر ۲۵۰ ملی گرام مہجون سنگدانہ سرخ ۶ گرام میں ملا کر دن میں دو بار اچھذا لیں۔

ہدایات: ہلکی غذا لیں 'مصلحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (2) اسہال اطفال (بچوں کے دست)

اس میں چھوٹے بچے کو پتلے ہرنے جھاگ دار اور دہی کے مانند پھنے ہوئے دست آتے ہیں جن میں کھٹی بو ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

زہر کچور ۱۲ گرام  
زہر مہرہ ۶ گرام  
گوند بول ۶ گرام

ترکیب تیاری: تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی پانی میں گھول کر دن میں دو بار دیں۔

نسخہ نمبر ۲:

کالامک ۶۰ گرام  
عرق گلاب ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: کالامک کو گرم کر کے عرق گلاب میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔

ترکیب استعمال: یہ عرق ۲۰ ملی لیٹر دن میں چار پارچے بار دیں۔

نسخہ نمبر ۳:

**توکیب تیاری و استعمال:** انڈے کی سفیدی کو پھیٹ کر بچہ کو پلائیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

دبج ترکی

بقدر ضرورت

توکیب تیاری: ہلکا سا بھون کر سفوف کر لیں۔  
توکیب استعمال: ۲۵۰ ملی گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

۱۲ گرام

موچس

۱۲ گرام

سہاگہ

۶ گرام

بہدائندہ بریاں

توکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

بقدر ضرورت

زچکور

توکیب تیاری: ہار یک سفوف کر لیں۔  
توکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۷:

۱۲ گرام

زچکور

توکیب تیاری: زچکور کو پچل کر ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
توکیب استعمال: دن بھر میں ۴ خوراکوں میں دیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- سفوف زرباد ۵۰۰ ملی گرام
  - ۲- حب زچکور ایک گولی
  - ۳- حب زہر مہرہ ایک گولی
  - ۴- جوارش صغلی ۲ گرام
- پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیں  
پانی کے ساتھ دن میں تین بار دیں  
پانی کے ساتھ دن میں تین بار دیں  
دن میں دو بار دیں



- ۵- خمیرہ خشکاش ۲ گرام دن میں دو بار دیں  
۶- شربت بیلگری ۶ ملی لیٹر دن میں دو بار دیں  
ہدایات: بچہ کو وقت پر دودھ پلائیں۔

### (3) زحیر (پیش)

بار بار دست آؤں اور خون کے ساتھ آتے ہیں۔ پیٹ میں مروڑا ٹٹھن اور درد بھی ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

انار کے پتے ۱۰ عدد  
توکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ پیس کر چھان لیں۔  
توکیب تیاری: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

ہلیلہ خورد (چھوٹی ہیز)  
شکر

بھوزن

توکیب تیاری: ہلیلہ گوگھی میں بھون کر باریک سفوف بنالیں اور شکر ملا لیں۔  
توکیب استعمال: ۶ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

۱۲ گرام

گلاب کے برے پتے

توکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

سنگدھامت

شکر

بھوزن

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

بیلگری خشک بقدر ضرورت

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

۲۵۰ ملی گرام

مدار کی جڑ کی چھال

۳ گرام

اسپیغول کی بھوسی

تو کیب تیاری: مدار کی جڑ کی چھال کا باریک سفوف بنالیں اور اس میں اسپیغول کی بھوسی ملا لیں۔

تو کیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: ۲۵۰ ملی گرام مدار کی جڑ کی چھال کا سفوف مکھن، گھی یا دہی کے ساتھ بھی لے سکتے ہیں۔

## نسخہ نمبر ۷:

کنوچہ کے ج

بارنگ کے ج

ریحان کے ج

اسپیغول

ہموزن

تو کیب تیاری: سب ادویہ گولیاں بنیں۔

تو کیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۸:

بقدر ضرورت

بھنگرہ کے تازہ پتے

تو کیب تیاری: کچل کر رس نچوڑ لیں۔

تو کیب استعمال: ۴ قطرے ایک بڑے چمچے دی میں ملا کر دن میں دو بار لیں۔

تیار شدہ ادویہ:

پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں

۳ گرام

سفوف طین

- ۲- سفوف مویا ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۳- سفوف مقلیا ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۴- حب چیش ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۵- تریاق چیش ۲ گرام دن میں دو بار لیں
- ۶- شربت حب لاس ۲۵ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
- ۷- مرہ بیلگری ۲۵ گرام صبح لیں
- ہدایات: کچھڑی (دعی کے ساتھ) دلیا اور ساگودانہ کھائیں۔

#### (4) قونج

اس میں پیٹ میں تیز درد قبض اچھا رہ اور گڑ گڑاہٹ کی آوازیں ہوتی ہیں نسخہ نمبر ۱:

ہینگ بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: (۱) ۲۵ ملی گرام بلکے گرم پانی کے ساتھ لیں۔

(۲) ہینگ کو حل یا سرموں کے تیل میں ملا کر ارٹھ یا پان کے پتے پر لگائیں اور اس پتے کو تھوڑا گرم کر کے پیٹ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

بھنگرہ کے تازہ پتے ۲ گرام

نمک ایک گرام

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

کر جوہ کی گری ۱/۲ عدد

کالی مرچ ۵ عدد

ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔



**توکیب استعمال:** پانی کے ساتھ دن میں ایک یا دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

صابن بقدر ضرورت

**توکیب تیاری:** چھوڑے کی غسل کے برابر صابن کاٹ کر کسی کھانے کے تیل سے ترکیب لیں۔

**توکیب استعمال:** اس کو پاخانہ کی جگہ اندر بتی کی طرح رکھیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

جنگلی تلسی کے پتے ۱۲ گرام

**توکیب تیاری:** پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

**توکیب استعمال:** یہ لیپ پیٹ پر لگائیں۔

**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- جوارش کوئی مسہل ۱۰ گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دیں
- ۲- جوارش شہر یاران ۱۰ گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دیں
- ۳- قرص حلتیت ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں
- ۴- سفوف آبلہ ایک گرام دن میں دو بار لیں
- ۵- شربت دینار ۴۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی کے ساتھ لیں

(۵) قبض

نسخہ نمبر ۱:

ہلید سیاہ (چھوٹی ہڑ) ۲۵ گرام  
بادام کی گری ۲۵ گرام  
شہد ۵۰ گرام

**توکیب تیاری:** پہلی دونوں دواؤں کو پیس کر شہد ملا لیں۔

**توکیب استعمال:** ۱۲ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ بواسیر اور دائمی قبض کے لئے بھی فائدہ کرتا ہے۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۔ پھول

توکیب استعمال: ۶ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

شنا

سوٹھ

سوٹف

نمک سیندھا

ہموزن

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۶ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

۱۔ اطرہ نقل زمانی

۲۔ اطرہ نقل ملین

۳۔ روغن بادام

۴۔ شربت ارزانی

۵۔ گلقد

۶۔ معجون انجیر

۱۰ گرام

۱۰ گرام

۶ ملی لیٹر

۳۰ ملی لیٹر

۲۵ گرام

۱۰ گرام

ہلکے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

ہلکے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں

پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں

سوتے وقت لیں

سوتے وقت لیں

ہدایات: (ہرے پتے والی) سبزیاں اور پھلوں کا رس لیں۔ پانی زیادہ مقدار میں نہیں۔ کافی۔ چاکلیٹ اور میٹھا یوں سے بچیں۔ پاخانہ کے وقت زیادہ زور نہ لگائیں۔ وقت پر پاخانہ کی عادت ڈالیں۔ خاص طور پر صبح اٹھتے ہی جایا کریں۔

## (6) دیدان امعاء (آنتوں کے کیڑے)

پیٹ کے کیڑے کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس میں عام طور پر پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ خالی پیٹ میں درد بھوک کی زیادتی اور غیند میں بے چینی ہوتی ہے۔ مریض غیند میں دانست پیتا ہے اور منہ سے رال بہتی ہے۔ پاخانہ کی جگہ پر خارش ہوتی ہے۔ مریض دن بدن کمزور اور چڑچڑاہوا جاتا

## نسخہ نمبر ۱:

مگر دندہ کے پتے ۱۲ گرام  
تو کیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: سوتے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

کمیڈ ۵۰۰ ملی گرام  
دہی ۶۰ گرام  
تو کیب تیاری و استعمال: کمیڈ کو دہی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

باؤ بڑنگ  
شکر  
بنوزن  
تو کیب تیاری: باؤ بڑنگ کا باریک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

کریلے کا چھلکا ۳۰ گرام  
دہی ۶۰ گرام  
تو کیب تیاری: کریلے کا اوپری چھلکا چھیل کر سکھا لیں اور باریک ٹہن کر دہی میں ملا لیں۔  
تو کیب استعمال: سوتے وقت لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

انار کی جڑ کی چھال  
بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری: انار کی جڑ کو سفوف بنا لیں۔  
تو کیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- اطریفل دیدان ۶ گرام  
۲- قرص دیدان ۲۲۱ قرص  
۳- حب حلتیت ۲ گولیاں
- پہلے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ہدایات: ہضم کی خرابی سے بچیں۔ ایسے بچوں کو مٹی وغیرہ کھانے سے روکیں۔ مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔

## (۷) یواسیر

قبض، سخت فضلہ (سدرے) خون ملا ہوا پاخانہ کی جگہ پر جلن و چھن اور بیٹھنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ مسوں کی موجودگی ہاتھ سے محسوس ہوتی ہے۔ جن میں سے خون پاخانہ کے بعد نکلتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱:

- مہندی کے تازہ پتے ۱۲ گرام  
سہاگہ بھنا ہوا ۱۲۵ ملی گرام
- ترکیب تیاری: مہندی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور سہاگہ ملا لیں۔  
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔
- نسخہ نمبر ۲:

- ریٹھے کا چھلکا جلایا ہوا  
کتھا
- ہموزن
- ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: ۱/۲ تا ۱ گرام دن میں دو بار لیں۔
- نسخہ نمبر ۳:

- بیٹنگن ایک عدد
- ترکیب تیاری: بیٹنگن کو سکھا کر جلا کر راکھ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: مسوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

قرن الجاموس (بھینس کا سینگ)

لگروندے کے پتوں کا رس

بقدر ضرورت

تو کیمب تیاری: سینگ کو جلا کر راکھ بنالیں اور لگروندے کے رس میں ملا کر لیپ بنالیں۔

تو کیمب استعمال: مسوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

۲ گرام

انیون

۴ گرام

مازو

۲ گرام

کافور

۱۲ گرام

کھن

تو کیمب تیاری: پہلی تین دواؤں کو چس کر کھن پر ملالیں۔

تو کیمب استعمال: مسوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

لغود

نمکولی یا نمکولی کی گری

تو کیمب استعمال: پانی کے ساتھ صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۷:

رسوت

بقدر ضرورت

نیم کے پتے

تو کیمب تیاری: نیم کے پتے کچل کر رس نچوڑ لیں۔ اسے آگ پر رکھ کر پھاز لیں اور چھان

لیں۔ اس پانی کے ساتھ رسوت کی پتے کے برابر گولیاں بنالیں۔

تو کیمب استعمال: ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۸:

بکائن کے پتے

بقدر ضرورت

بھنگ کے پتے

تو کیب تیاری: دونوں کو پیش کر ٹکیہ بنالیں۔  
تو کیب استعمال: ٹکیہ کو مسوں پر رکھ کر باندھ دیں۔  
نسخہ نمبر ۹:

کچلہ بقدر ضرورت  
تو کیب تیاری و استعمال: پانی کے ساتھ ایک پتھر پر گھس کر مسوں پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۱۰:

دھنیا کے تازہ پتے ۲ گرام  
کیرو ۱ گرام  
تو کیب تیاری: دونوں کو پیش کر لیپ بنالیں۔  
تو کیب استعمال: مسوں پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۱۱:

اسپھول یا اسپھول کی بھوسی ۶ گرام  
تو کیب تیاری: سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- مچون مقل ۱۰ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۲- اطریشقل مقل ۱۰ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۳- حب رسوت اکولی پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۴- حب مقل اکولی دن میں دو بار لیں
- ۵- مرہ بلبلہ ۲۵ گرام سوتے وقت لیں

ہدایات: صبح سیر کریں سبزیاں اور پھلوں کے رس لیں جلد ہضم ہونے والی غذا کھائیں مرچ اور گرم مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۸) خروج المقعد (کانچ ٹکنا)

پاخانہ کرتے وقت آنت کا نچلا کچھ حصہ باہر نکلتا ہے جو بعد میں اوپر چڑھ جاتا ہے۔ یہ



زیادہ تر چھوٹے بچوں میں ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

آم کے پتے ۲۵ گرام  
جامن کے پتے ۲۵ گرام

تو کیب تیاری: ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: اس پکے گرم پانی سے پاخانہ کی جگہ کو دھوئیں۔

نسخہ نمبر ۲:

مازو  
پھٹکری  
ہموزن

تو کیب تیاری: باریک سنوف بنالیں۔  
تو کیب استعمال: مقعد (پاخانہ کی جگہ) کو دھو کر اس سنوف کو چھڑکیں اور نیچے اترے ہوئے حصہ کو دبا کر اندر کر دیں۔ اس طریقہ کو چند دنوں تک دہراتے رہیں۔

نسخہ نمبر ۳:

بول کی چھال ۱/۲ کلو گرام

تو کیب تیاری: ۵ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: ایک ٹب میں یہ پانی ڈال کر اس میں ۵ سے ۱۰ منٹ تک اس طرح پیچیں کہ کالج ڈوب جائے اور نیچے لکھی دواؤں کے سنوف کو اس پر چھڑکیں اور آہستہ سے اندر دبا دیں۔

گل سرخ  
گلنار  
کتھا  
ہموزن

ہدایات: ہلکی غذا لیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کھانسی اور قبض نہ ہونے پائے۔

## 12- امراض کلیہ و مثانہ (گردہ و مثانہ کی بیماریاں)

### (1) وجع الکلیہ (گردہ کا درد)

مریض کمر میں ریڑھ کی ہڈی کے کسی ایک طرف گردہ کے مقام پر درد محسوس کرتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

شورہ قلمی

گندھک آملہ سار ہموزن

ترکیب تیاری: دونوں دواؤں کو علیحدہ علیحدہ ہار ایک سفوف بنا کر ملا لیں اور ہلکی آگ پر گرم کر کے شیشی میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام یہ دوا ۳۰ ملی لیٹر مولی کے پانی کے ساتھ روزانہ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ریوند چینی

شورہ قلمی

نوشادر

سہاگہ

پھنگری

ہموزن

ترکیب تیاری: ہار ایک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۳/۲ گرام سفوف ۶۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

موم (کچا) بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: مٹر کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

۵ عدد

کالی مرچ

۱ عدد

اٹھ بے کی زردی

ترکیب تیاری: کالی مرچ کا سفوف بنالیں اور اس کو اٹھ بے کی زردی میں اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملا لیں۔

ترکیب استعمال: یہ لپ کمر پر درد کی جگہ پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

۲۵ گرام

کلتھی

ترکیب تیاری: ۲/۳ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: اس کی تین خوراکیں بنا کر دن میں تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۶:

۲۵ گرام

کئی کے بھنے کے پال

ترکیب تیاری: ۱/۲ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: اس پانی کو دن میں تین چار بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۷:

۱۲ ملی لیٹر

عرق لیموں

۲۵۰ ملی گرام

سہاگہ

۲۵۰ ملی گرام

نوشادر

۲۵۰ ملی گرام

شورہ کلمی

ترکیب تیاری: آخر کی تین دواؤں کو عرق لیموں میں حل کر لیں۔

ترکیب استعمال: درد کی شدت کے وقت لیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

جوتے وقت لیں

۶ گرام

۱۔ جوارش زردی

سوتے وقت لیں

۶ گرام

۲۔ مینون جزالہ بود



- ۳- شربت بزدوری معتدل ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
۴- شربت دینار ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
بدایات: گرم پانی کی بوتل سے سنکائی کریں۔ قبض دور کریں۔ جسمانی محنت سے بچیں۔ ہلکی اور  
پکی غذا لیں۔

## (2) حصاة الکلیہ و مثانہ (گردے اور مثانہ کی پتھری)

اس میں شدید اور ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس کے دورے کبھی جلد جلد اور کبھی کافی  
دیر سے ہوتے ہیں۔ یہ درد کمر سے شروع ہو کر کچھ ران فوطوں سے ہوتا ہوا سپاری (حشفہ) تک  
پھیل جاتا ہے۔ پیشاب مشکل سے آتا ہے۔ کبھی پیشاب میں خون ملا ہوا ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر: ۱

حجرالیهود (سفوف) ۵۰۰ ملی گرام  
عرق گلاب ۶۰ ملی لیٹر  
تو کیمب استعمال: سفوف عرق گلاب کے ساتھ لیں۔  
نسخہ نمبر: ۲

کھیرا ۳ گرام  
گلڑی ۳ گرام  
خربوزہ کے بیج ۶ گرام  
گوکھرو (چھوٹا) ۴ گرام  
کلتھی ۴ گرام

تو کیمب تیاری: ان دواؤں کو کوٹ کر ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شکر سے میٹھا کر  
لیں۔

تو کیمب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر: ۳

کلتھی ۶ گرام  
مولی کارس ۲۵ ملی لیٹر

**توکیب قیاری:** کلتھی کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مولی کا رس ملا لیں۔

**توکیب استعمال:** صبح لیں۔

**نسخہ نمبر ۳:**

۱۲ گرام

سر پھوک

**توکیب قیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**توکیب استعمال:** صبح لیں۔

**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- کشتہ حجر الیہود ۲۵۰ ملی گرام معجون حجر الیہود بے گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۲- معجون عقرب ۷ گرام سوتے وقت لیں
  - ۳- معجون سنگ سرمائی ۷ گرام سوتے وقت لیں
  - ۴- شربت بزوری ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ لیں
  - ۵- حب کاسخ ۲ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
  - ۶- بنادق الہزور ۴ گولیاں پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۷- بر شعا ۳ گرام پانی کے ساتھ شدت کے درد کے وقت لیں
- ہدایات:** گرم پانی کے طب میں آہن کرنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ ہادی اور دیر ہضم غذا لیں نہ لیں۔

### (3) ذیابیطس

پیشاب کا بار بار اور کثرت سے آنا، بھوک اور پیاس کی زیادتی اور عام کمزوری ذیابیطس کی عام علامات ہیں۔ پیشاب اور خون میں شکر موجود ہوتی ہے۔ جس کی فیصد مقدار لیبارٹری کے ذریعہ جانچ کر اے معلوم کی جاسکتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱:**

۶۰ گرام

جامن کی جھلی کی گری

**توکیب قیاری:** خشک کر کے ایک سفوف کر لیں۔

ترکیب استعمال: ۳ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

بنولہ کی گری ۲ گرام  
ترکیب تیاری: ۷۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ ۲۵۰ ملی لیٹر رہ جائے پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

قالہ کی چھال ۱۲ گرام  
ترکیب تیاری و استعمال: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں اور صبح چھان کر پی لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

کریلہ بقدر ضرورت  
ترکیب تیاری: کریلہ کو پکھل کر اس کا رس نچوڑ لیں۔  
ترکیب استعمال: ۲۵ ملی لیٹر رس دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

شیم کی کوٹلیں ۶ گرام  
ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

تیل کے پتے ۱۲ گرام  
ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۷:



**ترکیب تیاری و استعمال: (۱)** پھل کررں نکال لیں اور صبح و شام لیں۔  
**(۲)** خشک سنگورہ و سفوف کر کے دن میں دو بار لیں۔

**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- قرص ذیابیطس ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
  - ۲- قرص سلا جیت ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں
  - ۳- کشتہ زمرد ۱۲۵ ملی گرام پانی کے ساتھ صبح لیں
  - ۴- کشتہ بیضہ مرغ ۲۵۰ ملی گرام پانی کے ساتھ صبح لیں
  - ۵- جوارش زرغونی ۷ گرام سوتے وقت لیں
  - ۶- جوارش جالینوس ۶ گرام دن میں دو بار لیں
- ہدایات:** مٹھائی، پیٹھے پھل، نشاستہ دار غذا جیسے آلو، چاول وغیرہ سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔

#### (4) سلس البول (پیشاب کا بار بار آنا)

اس میں پیشاب بار بار آتا ہے جسے روکنا مشکل ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱:**

جاوتری	ہموزن
شکر	

**ترکیب تیاری:** بار یک سفوف بنالیں۔  
**ترکیب استعمال:** ایک گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲:**

جاوتری	ہموزن
ناگر موٹھا	
کندر	
بھنگ کے بیج	

**ترکیب تیاری:** بار یک سفوف بنالیں۔  
**ترکیب استعمال:** ۲ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳:

کالے لعل	ہموزن
اجوائن	
گر	

تو کیب تیاری: پہلی دودواؤں کا در در اسفوف بنالیں اور گڑ میں ملا لیں۔

تو کیب استعمال: ۶ گرام سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

دار چینی	بقدر ضرورت
----------	------------

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

تو کیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

کیرو	ہموزن
کندر	

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- کشتہ زمرہ ۱۲۵ ملی گرام جوارش جالینوس ۶ گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں
- ۲- معجون ماسک البول ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- معجون کندر ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۴- معجون فلاسفہ ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۵- جوارش زرعونی ۶ گرام سوتے وقت لیں

### (۵) احتیاس بول (پیشاب کارک جانا)

اس میں پیشاب بہت کم مقدار میں جلن کے ساتھ آتا ہے یا کبھی بالکل بند بھی ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

شورہ قلمی	۲ گرام
جوا کھار	۲ گرام
ریوند چینی	۲ گرام
سونف	۲ گرام
شکر	۸ گرام

ترکیب تیاری: پہلی چار دواؤں کا باریک سفوف کر کے شکر ملا لیں۔

ترکیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

سونف	۴ گرام
خربوزہ کے بیج	۴ گرام
کھیرے کے بیج	۴ گرام
گلڑی کے بیج	۳ گرام
گوکھرو (چھوٹا)	۴ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ۶ گرام

شکر ملا کر پی لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ریوند چینی بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

شورہ قلمی	۶ گرام
چوسے کی میٹھی	۱۲ گرام

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔



تو کیب استعمال : پیڑوپر لگائیں۔

ہدایات : پیڑوپر دس منٹ تک باری باری ٹھنڈے اور گرم پانی سے دھاریں۔

## (6) بول فی الفراش (سوتے میں پیشاب کرنا)

پیشاب غیر ارادی طور پر سوتے میں بستر پر خارج ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر بچوں میں ہوتا

ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

آملہ کا چھلکا	۱۰ گرام
زبرہ سیاه	۱۰ گرام
شہد	۶۰ گرام

تو کیب تیاری : پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور شہد ملا لیں۔

تو کیب استعمال : ۶ گرام سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

گلزار	ہموزن
مانین (چھوٹی)	
کوند بول	
دھنیا بھنا ہوا	
کالے لعل	
گڑ	بقدر ضرورت

تو کیب تیاری : پہلی پانچ دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور اس کے ہموزن گڑ ملا لیں۔

تو کیب استعمال : ۶ گرام سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

شگھاڑ خشک	ہموزن
شکر	

تو کیب تیاری : شگھاڑے کا باریک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔

تو کیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

انار کی چھال بقدر ضرورت  
تو کیب قیاری: باریک سنوف بنالیں۔  
تو کیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔  
تیار شدہ دوا کیں:

- ۱- کشتہ زمرہ ۵۰ ملی گرام جوارش جالینوس ۶ گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۲- معجون ماسک البول ۶ گرام سوتے وقت لیں
  - ۳- معجون کندر ۶ گرام سوتے وقت لیں
- یہ ایات: کالے گل یا گل کے لڈو کھانا بھی فائدہ کرتا ہے۔

## (۷) بول الدم (پیشاب میں خون آنا)

پیشاب میں خون آتا ہے جس کے ساتھ کبھی درد اور جلن بھی ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

- چاکسو ۳ گرام  
صندل سفید کا برادہ ۵ گرام
- تو کیب قیاری: برادہ کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں بھگو کر چھان لیں اور چاکسو کا سنوف بنالیں۔  
تو کیب استعمال: چاکسو کا سنوف اس صندل کے پانی کے ساتھ صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

- قالہ کی چھال ۱۲ گرام  
تو کیب قیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: صبح لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

کیرد ۱۰ گرام

سنگ جراحی ۱۰ گرام  
سرخ انجیر ۱۰ گرام

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

جو ۲۵ گرام

توکیب تیاری: ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: اس کی تین خوراکیں بنا کر دن میں تین بار لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- شربت بزروری ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۲- شربت انجیر ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۳- قرص کھربا ۲ قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۴- قرص گلنار ۲ قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ہدایات: گرم اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (8) سوزاک

پیشاب کی تالی میں سوجن اور زخم ہوتے ہیں۔ پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور پیپ آتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

رال سفید ۱۵ گرام  
عک ۱۵ گرام

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۲ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

کباب چینی ۴ گرام



**توکیب قیاری و استعمال:** باریک سفوف بنا کر ایک پیالی چھاچھ میں چھڑک دیں اور پیالی کو ایک کپڑے سے ڈھک کر رات بھر شیخم میں رکھ دیں اور صبح پی لیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

کندر	
سنگ جراحی	
رال سفید	۳۰ گرام
شکر	

**توکیب قیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔  
**توکیب استعمال:** ۶ گرام دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

ریبہ گاربان (دھوپ کے کپڑے دھونے کی مٹی) ۶ گرام  
شیم کے تازہ پتوں کا رس ۶ گرام  
**توکیب قیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں ریبہ کو رات بھر بھگو کر شیم چھان لیں اور شیم کے پتوں کا رس ملا لیں۔

**توکیب استعمال:** صبح پی لیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

بلدی	۲۰ گرام
آملہ خشک	۲۰ گرام

**توکیب قیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔  
**توکیب استعمال:** ۲ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
**تیار شدہ دوائیں:**

- |                    |        |                                |
|--------------------|--------|--------------------------------|
| ۱۔ نباتی لہرور     | ۳ قرص  | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں      |
| ۲۔ خمیرہ سندل      | ۶ گرام | صبح لیں                        |
| ۳۔ سفوف اندری جلاب | ۵ گرام | چھاچھ کے ساتھ صبح لیں          |
| ۴۔ قرص کاسخ        | ۲ قرص  | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں |

۵۔ قرص سوزاک ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
ہدایات: مصالحہ دار غذاؤں اور گوشت سے پرہیز کریں۔ مکمل صحت ہونے تک جماع سے پرہیز کریں ورنہ یہ بیماری مخالف جنس کو بھی لگ جائے گی۔

## (۹) حرقتہ البول (پیشاب کی جلن)

نسخہ نمبر ۱:

دھنیا ۶ گرام  
حنظل کا سفید کا برادہ ۶ گرام  
آملہ خشک ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔  
ترکیب استعمال: صبح پی لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

کھیرے کے چ ۶ گرام  
گلزی کے چ ۶ گرام

ترکیب تیاری: تھوڑا کچل کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں اور چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ریوند چینی ۱۰ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔  
ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

انڈے کی سفیدی اعدد

ترکیب تیاری و استعمال: انڈے کی سفیدی کو پھینٹ لیں اور ایک پیالی ہلکے گرم دودھ میں ملا کر صبح پی لیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- |                    |          |                                |
|--------------------|----------|--------------------------------|
| ۱- بنادق الہزور    | ۴ قرص    | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں      |
| ۲- خمیرہ صندل      | ۶ گرام   | صبح لیں                        |
| ۳- سفوف اندری جلاب | ۵ گرام   | چھاپچھ کے ساتھ صبح لیں         |
| ۴- قرص کاسکج       | ۲ گولیاں | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں |
| ۵- قرص سوزاک       | ایک قرص  | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں |



GLOW APPS®



## 13- امراض مردانہ (مردوں کی بیماریاں)

### (1) ضعف باہ (مردانہ کمزوری)

- ۱- میخون ثعلب ۱۰ گرام دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۲- میخون آرد خرما ۱۰ گرام دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۳- لیوب کبیر ۱۰ گرام دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۴- لیوب اعظم ۱۰ گرام دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۵- حلوائے گرز مغز سر کھٹک والا ۲۵ گرام دودھ کے ساتھ صبح لیں
  - ۶- حلوائے بیضہ مرغ ۲۵ گرام دودھ کے ساتھ صبح لیں
  - ۷- حب غنیز مومیائی ایک گولی دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ہدایات: لکھی چیزوں سے پرہیز کریں۔ مقوی غذائیں اور خشک میوے کھائیں۔ بدن کی مالش اور ہلکی ورزش کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔
- نوٹ: جریان کے لئے جو دوائیں لکھی گئی ہیں وہ اس بیماری میں بھی فائدہ کرتی ہیں۔

### (2) جریان

منی کا غیر ارادی طور پر اکثر خارج ہونا جس کی وجہ سے کمر میں درد اور کمزوری ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

سپٹان (سوڑھا) کی کوئلیں ۳ گرام  
شکر ۶ گرام

ترکیب قیاری: کوئلیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں۔  
ترکیب استعمال: صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

موصلی سیھی ۶۰ گرام  
شکر ۶۰ گرام

تو کبیب تیاری: ہار یک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

تو کبیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

ستارہ ۲۰ گرام

ابی کے چ کی گری ۲۰ گرام

گا جر کے چ ۲۰ گرام

شکر ۶۰ گرام

تو کبیب تیاری: پہلی تین دواؤں کو ہار یک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔

تو کبیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

برگد (بڑ) کا دودھ

تو کبیب تیاری و استعمال: ۳ تا ۵ قطرے برگد کا دودھ بتاشہ میں یا شکر میں ڈال کر

روزانہ صبح لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

۱- سفوف ثعلب ۳ گرام

۲- سفوف مؤلف ۳ گرام

۳- کشیہ قلعی ہمراہ معجون ثعلب ۲۵ ملی گرام

۴- معجون اسپند سوختنی ۶ گرام

ہدایات: چائے کافی شراب وغیرہ سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔ رات کا کھانا سونے سے

دو تین گھنٹے پہلے کھالیں۔

### (3) کثرت احتلام (احتلام کی زیادتی)

سوتے میں منی کا غیر ارادی طور پر اکثر خارج ہونا۔ یہ عام طور پر نوجوانوں میں زیادہ ہوتا

## نسخہ نمبر ۱:

دودھی بوٹی (چھوٹی) بقدر ضرورت

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

تو کیب استعمال: ۲ گرام سفوف ایک پیالی دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

کاہو کے ج ۳۰ گرام

دھنیا ۳۰ گرام

شکر ۶۰ گرام

تو کیب تیاری: پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔

تو کیب استعمال: ۵ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳:

تالکھانہ ۱۰ گرام

پول کا گوند ۱۰ گرام

ثعلب مصری ۱۰ گرام

اسپغول کی بھوی ۳۰ گرام

شکر ۶۰ گرام

تو کیب تیاری: پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور باقی دو دواؤں کو اس میں اچھی طرح ملا کر رکھ لیں۔

تو کیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

اسرول ۱۰ گرام

دھنیا ۱۰ گرام

تو کیب تیاری: باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

تو کیب استعمال: ایک گرام سوتے وقت لیں۔



## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- سفوف ثعلب ۳ گرام  
دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۲- سفوف مولف ۳ گرام  
دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۳- کشیدہ قلعی ۲۵۰ ملی گرام  
مجنون ثعلب ۶ گرام کے ساتھ  
سوتے وقت لیں

- ۴- مجنون اسپند سوختنی ۶ گرام  
دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں
- نوٹ: مصالحو دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ رات میں ہلکی غذا لیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ سونے سے پہلے پیشاب و پاخانہ سے فارغ ہو لیں۔

## (4) درم خضیہ (فوطوں کی سوجن)

فوطے سوچ جاتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔ درد نیچے سے اوپر کمر کی طرف جاتا ہے۔  
تیز بخار اور تے بھی ہوتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

سونٹھ	
کیرو	
بول کی گری	ہر ایک ۳ گرام
کالے تل	

ترکیب تیاری: تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: یہ لیپ فوطوں پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

ٹیسو کے پھول	۳ گرام
بابونہ کے پھول	۳ گرام
مسور	۶ گرام

ترکیب تیاری: ۱/۲ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
ترکیب استعمال: یہ پانی ہلکا گرم فوطوں پر دھاریں اور نیچے پگی ہوئی دواؤں کو پیس کر

فوطوں پر لپ کریں۔

نسخہ نمبر ۳:

دھتورہ کے پتے اعدد

ترکیب استعمال: دھتورے کے پتے پر جل کاتی لگا کر گرم کریں اور فوطوں پر رکھ کر ”۱۰“ قسم کی پنی باندھیں۔

نسخہ نمبر ۴:

اگرام

نوشادر

۶۰ ملی لیٹر

شراب

ترکیب تیاری: نوشادر کو پیس کر شراب میں کھول لیں۔

ترکیب استعمال: اس میں روئی کا پھایہ بھگو کر فوطوں پر بار بار لگائیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱۔ اطر بفل شاہترہ ۹ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۲۔ معجون عشبہ ۹ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۳۔ حب سورنجان ۲ گولیاں پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۴۔ برعشا ۳ گرام سوتے وقت لیں
- ہدایات: مکمل آرام کریں اور ہلکی غذا لیں۔

## (۵) حکۃ الصفن (فوطوں کی خارش)

فوطوں پر کھجلی اور خارش ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

۲۵۰ ملی گرام

افیون

۲۰ ملی لیٹر

روغن گل

۶ گرام

موم

ترکیب تیاری: موم کو پگھلا کر اگے کئے ہوئے روغن گل میں ملائیں اور اسی میں افیون ملا لیں۔

تو کبیب استعمال : خارش کی جگہ لگائیں۔  
تیار شدہ دوائیں :

- ۱- شربت عناب ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۲- میمون چوب چینی ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۳- مرہم کملہ خارش کی جگہ لگائیں
  - ۴- مرہم خارش خارش کی جگہ لگائیں
  - ۵- روغن کملہ خارش کی جگہ لگائیں
- ہدایات : گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں اور ہلکی غذا لیں۔ صفائی کا خیال رکھیں۔



# 14- امراض زنانہ (عورتوں کی بیماریاں)

## (1) درم رحم (رحم کی سوجن)

اس بیماری میں مریضہ کے پیٹ اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ ماہواری کے دنوں میں اور جماع کے وقت زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی شکایت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب پاخانہ کے وقت بھی درد ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

سوف	
کونٹنگ	
گوکھرو	
خربوزہ کے بیج	
ہر ایک ۶ گرام	

ترکیب تیاری: ۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: روزانہ صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ریوند چینی ۱۵ گرام

ترکیب تیاری: ہر ایک سوف بنا کر رکھیں۔

ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

مکو کے تازہ پتے	بقدر ضرورت
کاسنی کے تازہ پتے	بقدر ضرورت
نوشادر	۵۰۰ ملی گرام

ترکیب تیاری: ان پتوں کو کچل کر ۶۰ ملی لیٹر رس نکال لیں اور آگ پر رکھیں۔ چنب پانی الگ ہو جائے تو اتار کر چھان لیں اور نوشادر چھڑکیں۔

ترکیب استعمال: روزانہ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

گل بابونہ ۱۲ گرام  
مکوشنگ ۱۲ گرام

توکیب تیاری: ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: اس کا ڈوش کریں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی دوا میں مقامی طور پر مہل میں رکھیں۔

اسی  
میتھی  
رسوت

۲ گرام سفوف کو چھوٹے سے کپڑے میں باندھ کر رات میں مہل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔ اس طرح ۷ تا ۱۰ دن کریں۔

### نسخہ نمبر ۵:

املاس کے چ کی گری  
گل خطمی  
رسوت

ہموزن

توکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

توکیب استعمال: یہ لیپ ہلکا گرم کر کے پیڑ و پر لگائیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- مہجون دبیدالورو ۷ گرام سوتے وقت لیں
  - ۲- شربت بزوری ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۳- شربت دینار ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۴- مرہم داخلون ۳ گرام روغن گل ۶ گرام میں ملا کر روئی لتھیز کر
- فرزجہ بنا کر مہل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔

ہدایات: آرام کریں اور بھاری وزن نہ اٹھائیں جماع سے پرہیز کریں۔

## (2) احتباس طمث (ماہواری کا رک جانا)

جب طبعی حیض میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو سر میں درد، بوجھ کمر اور پیڑ و میں درد اور مزاج میں چڑچڑاپن ہو جاتا ہے۔ حیض طبعی طور پر حمل کے دوران بچہ کو دودھ پلانے کے دنوں میں اور بڑھاپے میں رک جاتا ہے۔ اس صورت میں علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

نسخہ نمبر ۱:

۱۲ گرام	الٹاس کا چھلکا
۳ گرام	مخیشہ
۳ گرام	ابھیل
۳ گرام	شکر

ترکیب تیاری: پہلی تین دواؤں کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان لیں اور شکر ملا کر پیٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

ہموزن	بنولہ کی گری
	شکر

ترکیب تیاری: ہار یک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

۱۲ گرام	الٹاس کا چھلکا
۱۲ گرام	بانس کے پتے
۲۵ گرام	گڑ

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔



نسخہ نمبر ۴:

گوکھرو	
خربوزہ کے چج	
گلڑی کے چج	
کھیرے کے چج	
پرساوشاں	
ابھل	
ہر ایک ۴ گرام	

توکیب قیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۵:

سوئے کے چج	
سولی کے چج	
گاجر کے چج	
میتھی کے چج	
ہر ایک ۳ گرام	

توکیب قیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۶:

گوکل	
سویا کے چج	
نمک سیندھا	
مویر منقی	
اموزن	

توکیب قیاری: پہلی تین داوؤں کو باریک سفوف بنا کر بقدر ضرورت مویر منقی میں بھر لیں۔

توکیب استعمال: فریج کی طرح سہل میں سوتے وقت رکھیں اور صبح نکال دیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- بجنون قرطم ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- جوارش قرطم ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- حب بدر ۱۰ گرام ایک گولی بلکہ گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں

### (3) عسر الطمث (ماہواری کا درد کے ساتھ آنا)

ماہواری کے پہلے چیز و کمر کو لٹھوں اور رانوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ کبھی متلی اور تے بھی ہوتی ہے۔ ماہواری کا خون بہت کم مقدار میں آتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

ہینگ ۵۰۰ ملی گرام  
گڑ ۶ گرام  
تو کیب تیاری و استعمال: ہینگ کو گڑ میں ملا لیں اور ماہواری کے دنوں میں ۵ سے ۷ دنوں تک روزانہ صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

مرکی ۶ گرام  
ابھل ۶ گرام  
تو کیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
تو کیب استعمال: ماہواری بند ہونے کے بعد ۷ سے ۱۰ دن تک روزانہ صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

سونٹھ ۶ گرام  
باد بڑنگ ۶ گرام  
گڑ ۶ گرام  
تو کیب تیاری: ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

تو کیب استعمال: ماہواری بند ہونے کے بعد ۷ سے ۱۰ دن تک روزانہ صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

۱۰ گرام

ریونڈ چینی

توکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ماہواری بند ہونے کے بعد ایک سے دو ہفتہ تک ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

۱- شربت بردری صندل ۳۰۰ ملی لیٹر ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں

دن میں دو بار لیں

۱ گولی

۲- حسب در

سوتے وقت لیں

۲ گرام

۳- جوارش قرطم

درد کے وقت لیں

۳ گرام

۴- برشعشا

ہدایات: گرم پانی کی بوتل سے سنگائی کریں۔

## (4) کثرت طمث (ماہواری کی زیادتی)

ماہواری کا زیادہ مقدار میں یا زیادہ دنوں تک آنا کبھی کبھی ماہواری کا وقفہ بھی نارمل سے کم

ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

۱۲ گرام

انار کی پھال

توکیب قیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔

توکیب استعمال: روزانہ صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۳۰ گرام

مکرو

۳۰ گرام

سنگ جراثحت

توکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔

توکیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔



### نسخہ نمبر ۳:

خرفہ کے ج ۳ گرام  
کاہو کے ج ۳ گرام  
بارنگک کے ج ۳ گرام

توکیب قیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴:

گل ملانی ۲۵ گرام

توکیب قیاری: آدھ لیٹر پانی میں دو گھنٹے تک بھگو کر چھان لیں اور ایک بوتل میں رکھ لیں۔  
توکیب استعمال: ۱۲۵ ملی لیٹر دن میں چار بار لیں۔  
نوٹ: گل ملانی میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ بنالیں اور پیڑ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵:

ریش برگد (بڑی داڑھی) ۳ گرام  
ریشہ خطمی ۳ گرام  
سج انجبار ۳ گرام  
حب لاس ۳ گرام

توکیب قیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر میں جوش دیں یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں:

- ۱- سفوف مرواریدی ۱ گرام
  - ۲- سفوف استخاضہ ۳ گرام
  - ۳- میجون موچرس ۷ گرام
  - ۴- میجون سپاری پاک ۷ گرام
  - ۵- قرص کبریا قرص
- دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں  
پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں  
سوتے وقت لیں  
پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

- ۶- قرص نگار قرص ۱
- ۷- شربت انجبار ۳۰ ملی لیٹر
- ۸- کشتہ صدف ۲۵۰ ملی گرام
- پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- مجنون مقوی رحم ۷ گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں
- ۹- خمیرہ مرورید ۶ گرام
- بدایات: مکمل آرام کریں۔ پلنگ کی پاکیتی کو انٹیش رکھ کر اونچا کر دیں اور سر ہانے سے تکیہ نکال دیں۔ گرم مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

### (5) سیلان الرحم (سفید پانی آنا)

اس میں بہل سے سفید یا پیلے رنگ کی رطوبت آتی ہے۔ کمر میں درد چکر اور عام کمزوری ہو جاتی ہے۔  
نسخہ نمبر ۱:

موچس	۲۵ گرام
ڈھاک کا گوند	۲۵ گرام
اندرو شیریں	۱۲ گرام
اسکند	۱۲ گرام
مازو (جلا ہوا)	۳ گرام
شکر	۷۵ گرام

توکیب تیاری: خشک کر کے باریک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ۲ گرام دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

امی کے چج کی گری (بھنی ہوئی) ۳۰ گرام

توکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو یا تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴:

سنگساز خشک ۲۰ گرام

موصولی سینھل ۲۰ گرام

شکر ۲۰ گرام

تو کبیب قیاری: ہار یک سفوف بنائیں اور شکر ملا کر رکھ لیں۔

تو کبیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار پانی کے ساتھ لیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

صدف سوختہ (سیپ چلی ہوئی) ۲۰ گرام

تو کبیب قیاری: ہار یک سفوف بنائیں۔

تو کبیب استعمال: ایک گرام دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- قرص سیلان ایک قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۲- سفوف سیلان ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۳- میجون سپاری پاک ۱۰ گرام سوتے وقت لیں
- ۴- میجون سوچرس ۱۰ گرام سوتے وقت لیں
- ۵- میجون سہاگ سوٹھ ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۶- میجون مقوی رحم ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۷- کشتہ قلمی ۲۵۰ ملی گرام اوپر لکھی میجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں
- ۸- کشتہ بیضہ مرغ ۲۵۰ ملی گرام اوپر لکھی میجونوں میں سے کسی ایک کو ملا کر سوتے وقت لیں
- ۹- کشتہ مثلث ۲۵۰ ملی گرام اوپر لکھی میجونوں میں سے کسی ایک کو ملا کر سوتے وقت لیں

ہدایات: کھنی اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ مقوی غذا کھائیں۔



## (6) حکمت المہبل (اندام نہانی کی خارش)

مہبل میں کھجلی اور جلن ہوتی ہے اور پیشاب کرتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے اور پے چینی

رہتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

۴ گرام

منڈی

۵ عدد

عنانب

۴ گرام

شاہترہ

۳ گرام

صندل سفید کا برادہ

تو کیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح مل کر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

تو کیب استعمال: صبح پیئیں۔

نسخہ نمبر ۲:

۱۲۵ گرام

نیم کے تازہ پتے

۳ گرام

سہاگہ (بھنا ہوا)

تو کیب تیاری: نیم کے پتوں کو ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان کر سہاگہ ملا لیں۔

تو کیب استعمال: اس پانی سے خارش کی جگہ کو صبح و شام دھوئیں۔

نسخہ نمبر ۳:

۳۰ گرام

کافور

۲۲ ملی لیٹر

عرق گلاب

تو کیب تیاری: کافور کو عرق گلاب میں پیس لیں۔

تو کیب استعمال: ایک صاف کپڑے کا ٹکڑا اس میں بھگو کر خارش کی جگہ پر رکھیں۔ جتنی

یاد ضرورت ہو پھر عمل دہرائیں۔

تیار شدہ دوا میں:

پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

۷ گرام

۱- میمون حبشہ

پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

۷ گرام

۲- املر بافل شاہترہ

- ۳۔ قرص مصفی ایک قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۴۔ شربت عتاب ۳۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں
  - ۵۔ مرہم کافور خارش کی جگہ لگائیں
  - ۶۔ مرہم کیمیلہ خارش کی جگہ لگائیں
  - ۷۔ روغن کیمیلہ خارش کی جگہ لگائیں
- ہدایات: کھنی اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں صفائی کا خیال رکھیں۔

## (۷) اختناق الرحم (ہسٹیریا)

ہسٹیریا کے دورے عام طور پر ان نوجوان لڑکیوں اور غیر شادی شدہ عورتوں کو ہوتے ہیں۔ جو زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ دورہ کے دوران مریضہ بے حس و حرکت پڑی رہتی ہے۔ یا غیر اختیاری حرکات واقع ہوتے ہیں۔ دورہ چند منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت تک رہتا ہے۔ کبھی مریضہ روتی ہے کبھی ہنستی ہے۔ بات نہیں کر سکتی لیکن سنتی ہے۔ بھٹی جکڑ جاتی ہے لیکن زبان نہیں کھنتی منہ سے جھاگ نہیں نکلتے۔

نسخہ نمبر ۱:

جدوار ۵۰۰ ملی گرام  
عود صلیب ۱ گرام  
توکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

دجنیا ۱۲ گرام  
اسرول ۴ گرام  
توکیب قیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
توکیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

نوشادر ۲ گرام

۲ گرام

چونا

توکیب تیاری: اچھی طرح ملا کر محفوظ کر لیں۔

توکیب استعمال: دورہ کے وقت مریضہ کو سنگھائیں۔

نوٹ: پیاز، پیاز کا فور یا جند بیدستر کا سنگھانا بھی مفید ہے۔ منہ پر پانی چھڑکنا بھی بے ہوشی کو دور کرتا ہے۔

تیار شدہ دوائیں:

- ۱- قرص حلتیت ۲ قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۲- خمیرہ گاؤزباں غنبری ۶ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- مجنون نجاہ ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۴- تریاق اربہ ۳ گرام سوتے وقت لیں

## (۸) خروج الرحم (رحم کا باہر نکل آنا)

رحم مہبل میں نیچے اتر آتا ہے اور مہبل کے سوراخ سے باہر نظر آتا ہے۔ بیڑ ڈال دینا کچھ ران اور پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ بعض مرتبہ پیشاب پاخانہ بند ہو جاتا ہے۔ مریضہ مہبل میں کسی نرم اور گول چیز کا اتر آنا محسوس کرتی ہے۔ ابتدائی درجہ میں یہ نسخے مفید ہیں۔

نسخہ نمبر ۱:

ہلدی کا سفوف

بقدر ضرورت

روغن گل

توکیب تیاری: ہلدی کو پیس کر روغن گل میں ملا کر اس میں تھوڑی سی روئی کی تھیز لیں۔

توکیب استعمال: مہبل میں سوتے وقت رکھیں اور صبح نکال دیں۔

نسخہ نمبر ۲:

مازو

پھٹکری

کھنکھ

ہمو زین



## گل فوئل

تروکیب تیاری: باریک سنوف کر کے تھوڑی سی شراب میں ملا لیں۔  
تروکیب استعمال: اس میں تھوڑی سی روئی تھپڑ کر سوتے وقت مہبل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔

- ۱- مجنون سوچرس ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- مجنون سپاری پاک ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۳- مجنون مقوی رحم ۷ گرام سوتے وقت لیں

ہدایات: آرام کریں جسمانی تکان سے بچیں اور وزنی چیزیں اٹھانے سے پرہیز کریں۔ قبض کو دور کریں۔

## (۹) مانعات حمل (حمل سے محفوظ رکھنے والی دوائیں)

- ۱- حشفہ (سپاری) پرتل کا تیل جماع سے پہلے لگائیں۔
- ۲- عورت ایک گرام نمک مہبل میں جماع سے پہلے رکھے۔
- ۳- ۶ گرام تلخی کے تازہ پتے ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور حیض سے فارغ ہونے کے بعد روزانہ صبح لیں۔ اس نسخہ کو تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔
- ۴- گھوگھی سفید ایک عا دو صبح ناشتہ کے بعد تین دن تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔ اس طرح تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد اس کو لیں۔
- ۵- ارنڈ کے بیج کی گری ایک عدد پانی کے ساتھ صبح تین دن تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔ اس طرح تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد اس کو لیں۔
- ۶- تھوڑی سی روئی سر کے میں بھگو کر جماع سے پہلے مہبل میں رکھیں۔



## 15- حمیات (بخار)

### (1) حمی عام (عام بخار)

اس میں بخار سر میں درد سارے بدن میں درد کھانسی اور نزلہ ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

اسفین ۵ گرام

ترکیب تیاری: ۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

خاکسی ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳:

نیم کی کوئیل ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کریں

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

گلو ۱۲ گرام

شکر ۶ گرام

ترکیب تیاری: گلو کو آہستہ سے پکھل لیں۔ ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵:

تلسی کے تازہ پتے ۲۵ گرام  
کالی سرچ ۱ گرام

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر پنے کے برابر گولیاں بنالیں۔  
ترکیب استعمال: ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
نوٹ: یہ لکیر یا کے بخار میں خاص طور پر فائدہ کرتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۶:

کاجوہ کی کری ۶ گرام  
کاکھل ۳ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- حب پانمی گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
  - ۲- حب شفاء گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
  - ۳- حب مبارک گولی دن میں تین بار لیں
  - ۴- سفوف ست گلو گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
- ہدایات: پتلی غذا لیں آرام کریں۔

## (6) جدری (چنچک)

یہ ایک چھوت کا پھیلنے والا مرض ہے۔ ابتداء میں سر میں اور کمر میں درد چار اور شدید بخار ہوتا ہے۔ جلد پر تیسرے دن دانے نکل آتے ہیں جو آٹھویں دن آبلوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جن میں سیپ بھی جمع ہو جاتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۱:

عنا ب ۵ عدد  
خاکسی ۳ گرام



موزہ منقہ

۵ عدد

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش سے کر چھان لیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: (۱) ۱۲ گرام خاکسی ایک کپڑے میں باندھ کر ایک لیٹر پانی میں ڈبوئیں اور مریض کو یہی پانی پینے کے لئے دیں۔

(۲) مریض کے بستر پر نیم کی پٹیاں پھیلا دیں۔

نسخہ نمبر ۲:

موتی

توکیب استعمال ۲ تا ۳ موتی مریض کو دو تین دن استعمال کرائیں۔

نوٹ: یہ دوا احتیاطی طور پر مرض کے بچنے کے لئے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

نسخہ نمبر ۳:

برگ گل (گلاب کی پتیاں)

توکیب تیاری: خشک کر کے سفوف بنالیں

توکیب استعمال: پیپ دار آبلوں پر اس سفوف کو چھڑکیں۔

نسخہ نمبر ۴:

فسمین

۳ گرام

توکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔

توکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۵:

گائے کا گھی یا تل کا تیل بقدر ضرورت

توکیب استعمال: کھرٹ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

سمندر جھاگ

توکیب استعمال: اس کو تاریل کے پانی میں گھس کر داغوں پر ٹیپ کریں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- |                        |             |                                |
|------------------------|-------------|--------------------------------|
| ۱- خمیرہ سروارید       | ۳ گرام      | دن میں دو بار لیں              |
| ۲- خمیرہ گاد زبان سادہ | ۳ گرام      | دن میں دو بار لیں              |
| ۳- شربت خاکسی          | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لی  |
| ۴- شربت عتاب           | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں |

## (3) خسرہ

چھوت کا پھیلنے والا مرض ہے۔ مریض کو پہلے نزلہ چھینکیں، ناک و آنکھوں سے پانی بہتا اور بخار ہوتا ہے۔ ۳ یا ۵ دن کے بعد لال رنگ کے دانے پہلے چہرہ پر اس کے بعد جسم کے دوسرے حصوں پر نکلتے ہیں۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ چیچک کے لئے دیئے گئے نسخے اور تیار شدہ دوائیں خسرہ میں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ہدایات: چیچک و خسرہ کا مریض بالکل علیحدہ رکھا جائے۔ بغیر ٹیکہ لئے ہوئے کوئی آدمی ان کی دیکھ بھال نہ کرے۔ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں اور اگر سوج جائیں تو سہاگہ کے پانی سے دھوئیں۔ منہ صاف رکھیں گرم اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔ سیال غذا لیں۔



## 16- امراض جلد (جلد کی بیماریاں)

(1) قروح و بشور (پھوڑے پھنسیاں)

نسخہ نمبر ۱:

ان بچھا چونا ۳ گرام

چربی ۱۲ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: اچھی طرح ملا کر پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائے گا۔

نسخہ نمبر ۲:

اسی بقدر ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: پانی میں پیس کر لپ کریں اور پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائے گا۔

نسخہ نمبر ۳:

آئینہ ہلدی

صابن

ارٹھ کی جج کی گری

کونکل

ہموزن

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لپ تیار کریں۔

ترکیب استعمال: پھوڑے کے ابتدائی درجہ میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۴:

۲۵ گرام

۵۰ ملی لیٹر

۶ گرام

نیم کے پتے

علی کا تیل

موم



**توکیب قیاری:** نیم کے چوں کو پانی میں شیش کر ایک مکھیا بنا لیں اور تیل میں اتنا پکا لیں کہ بالکل جل جائے۔ پھر موم ملا لیں۔ جب موم پکھل جائے تو آگ سے اتار کر مرہم بنا لیں۔

**توکیب استعمال:** یہ مرہم پھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں۔

**نوٹ:** یہ مرہم ہر قسم کے زخموں کے لئے بھی مفید ہے۔

**تیار شدہ دوائیں:**

- ۱- اطرہ نقل شاہترہ ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۲- معجون چوب جینی ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۳- شربت عناب ۳۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ شام کے وقت لیں
- ۴- ضاد خلل پھوڑوں پر لگائیں
- ۵- مرہم سفیدہ کاشغری پھوڑوں پر لگائیں
- ۶- مرہم کافور پھوڑوں پر لگائیں

## (2) جرب وحکہ (خشک و تر خارش)

یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ یہ عام طور پر انگلیوں کے درمیان کلائی کے اطراف اور کبھی چھاتیوں رانوں اور پیشاب والی جگہ سے شروع ہوتی ہے۔ یہ رات میں زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کبھی یہ خشک اور کبھی تر ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱:**

- |        |          |
|--------|----------|
| ۴ گرام | شاہترہ   |
| ۴ گرام | چرائے    |
| ۴ گرام | سر پھوکہ |
| ۴ گرام | گل منڈی  |
| ۵ عدد  | عناب     |
| ۶ گرام | شکر      |

**توکیب قیاری:** پہلی ۵ دواؤں کو ۸ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔

**توکیب استعمال :** دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

بھند کی کے پتے بقدر ضرورت  
توکیب قیاری: خشک کر کے سفوف کر لیں اور گھی میں ملا کر لیپ بنالیں۔  
توکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

۱۲ ملی لیٹر	لیمون کارس
۲۵ ملی لیٹر	عرق گلاب
۳۶ ملی لیٹر	چینی کا تیل

توکیب قیاری و استعمال: تمام دواؤں کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں اور خارش کی جگہ پر لگائیں۔  
نوٹ: یہ خشک خارش (کھجلی) میں مفید ہے۔  
نسخہ نمبر ۴:

۳ گرام	سنگی
۳ گرام	گندھک
۳ گرام	بانجی
۵۰ ملی لیٹر	تل کا تیل

توکیب قیاری: پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بنالیں پھر تیل میں ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔  
توکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔  
ہدایات: مصالحہ دارغہ اؤں اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(3) قوہا (دو)

نسخہ نمبر ۱:

۱۲ گرام \ تھنی کے پتے

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لپ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

ہندی کے تازہ پتے  
گندھک  
ہموزن

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لپ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

ملہار (آک) کا دودھ  
ہٹی لینر  
۱۰ گرام  
تاریل کا تیل  
۱۰ گرام  
یا  
مکھن

ترکیب تیاری: اچھی طرح ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔  
ترکیب استعمال: داد کو صاف کھر دے کپڑے سے رگڑ کر یہ دوا لگائیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- ۱- معجون مصفی
- ۲- مرہم قوبا
- پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- داد پر لگائیں
- ۷ گرام

(4) بخور لبینہ (مہاسے)

نسخہ نمبر ۱:

شاہترہ  
چرائے  
سر پھوکہ  
گل منڈی  
عنا ب  
۴ گرام  
۴ گرام  
۴ گرام  
۴ گرام  
۵ عدد



شکر ۶ گرام  
تو کیمب قیاری: پہلی ۵ دواؤں کو ۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

تو کیمب استعمال: دن میں دو بار لیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

سمندر جھاگ بقدر ضرورت  
تو کیمب قیاری و استعمال: پانی کے ساتھ پتھر پر گھس کر مہاسوں پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

سفترہ کا چھلکا (سوکھا ہوا)

انڈے کا چھلکا

کثیرا

جو

چنا

مسور

گیہوں کا نشاستہ

بادام کی گری

خربوزہ کے سبج کی گری

ہر ایک ۶ گرام

تو کیمب قیاری: ہر ایک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

تو کیمب استعمال: سفوف بقدر ضرورت لے کر پانی میں یپ بنا لیں اور چہرہ پر سوتے وقت لگائیں۔ صبح بلکے گرم پانی سے دھوئیں اور چنبیلی یا صندل کا تیل لگائیں۔

نوٹ: یہ نسخہ چہرہ سے جھائیاں دور کرنے اور خوبصورتی بڑھانے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- اطریفل شاہترہ ۷ گرام سوتے وقت لیں
  - ۲- میمون مصفی ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ہدایات: چہرہ پر بھاپ لینا بھی مہاسوں کو فائدہ کرتا ہے۔ پیٹھی اور گرم مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

GLOW APPS®

# 17- امراض متفرقہ (مختلف بیماریاں)

## (1) وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

جسم کے کسی ایک یا زیادہ جوڑوں میں درد اور سختی ہوتی ہے۔ درد کے ساتھ سوجن بھی ہو جاتی ہے۔ کبھی بخار بھی ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

۲۵ گرام	اجوائن خراسانی
۲۵ گرام	گل مدار (آک کے پھول)
۲۵ گرام	سونھ
۲۵ گرام	سورنجان تلخ
۳۰۰ ملی لیٹر	تل کا تیل

تو کیب تیاری: پہلی چار دواؤں کا سفوف بنا کر تیل میں اتنا جوش دیں کہ سفوف جل جائے۔ پھر چھان کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔

تو کیب استعمال: ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

نسخہ نمبر ۲:

۵۰ گرام	ارنڈ کی جڑ
۲۵۰ ملی لیٹر	تل کا تیل

تو کیب تیاری: ارنڈ کی جڑ کو ۲ لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے۔ پھر چھان کر تیل میں ملا لیں اور اتنا جوش دیں کہ سارا پانی اڑ جائے صرف تیل باقی رہ جائے۔

تو کیب استعمال: ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

نسخہ نمبر ۳:

۳ عدد	دھتورہ کا پھل
۲۵۰ ملی لیٹر	سرسوں کا تیل

تو کیب تیاری: دھتورہ کے پھل کو تیل میں اتنا گرم کریں کہ وہ جل جائے۔ چھان کر بوتل



میں رکھ لیں۔

**تو کیمپ استعمال:** ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔  
**نسخہ نمبر ۴:**

اسکند	ہر ایک ۳۰ گرام
سورنجان	
اسپند	
خولنجاں	

**تو کیمپ تیاری:** ہر ایک سفوف بنالیں۔

**تو کیمپ استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
**نسخہ نمبر ۵:**

سونٹھ	۳۰ گرام
زیرہ سیاہ	۳۰ گرام
کالی مرچ	۱۵ گرام
پودینہ	۳۰ گرام

**تو کیمپ تیاری:** سب دواؤں کو ہر ایک سفوف بنالیں۔

**تو کیمپ استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔  
**نسخہ نمبر ۶:**

اجوائن خراسانی	۲۰ گرام
کالی مرچ	۲۰ گرام
ایلو	۲۰ گرام
سہاک (بھنا ہوا)	۲۰ گرام
مغز گھیکوار	بقدر ضرورت

**تو کیمپ تیاری:** پہلی چار دواؤں کا ہر ایک سفوف بنا کر مغز گھیکوار میں ملا کر پٹنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**تو کیمپ استعمال:** ۴ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- حب سورنجان ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
  - ۲- حب مقل ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
  - ۳- قرص مفاصل ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
  - ۴- مجون سورنجان ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
  - ۵- مجون جو گراج گوگل ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ہدایات: کھٹی اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔ صبح کو سیر کریں سردی سے بچیں۔

## (2) عرق النساء (لنگڑی کا درد)

یہ دردوروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ کوہے سے شروع ہو کر نیچے پیر تک آتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض نہ چل پھر سکتا ہے اور نہ سیدھا کھڑا ہو سکتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

ایلو ۲۰ گرام  
پوست ہلیڈ زرد (چیلی ہڑ کا چھلکا) ۲۰ گرام  
سورنجان شیریں ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: سب دواؤں کا باریک سفوف بنا لیں اور تھوڑے پانی میں ملا کر پٹے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۵ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

چوب چینی ۶ گرام

ترکیب تیاری: چوب چینی کو کچل کر ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں ۱۲ گھنٹے تک بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

نوٹ: جوڑوں کے درد کے لئے بنائے گئے تیلوں میں سے کسی تیل سے مالش کریں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- حب اذرائی ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
- ۲- حب سورنجان ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں
- ۳- معجون سورنجان ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۴- معجون چوب چینی ۷ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۵- معجون اسپند سوختنی ۵ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۶- تریاق اربعہ ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں
- ۷- برقعشا ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں

ہدایات: سردی سے بچیں۔

## (3) شرئی (پتی اچھلنا)

### نسخہ نمبر ۱:

ایلو		ہموزن
سرکی		
پورہ ارمنی		

توکیب تیاری: سفوف کر کے برابر وزن میں سرکہ اور شہد ملا لیں۔

توکیب استعمال: پتی کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲:

سرکہ		ہموزن
عرق گلاب		

توکیب استعمال: دونوں کو ملا کر پتی کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۳:

صندل سرخ کا برادہ	۳ گرام
غنا ب	۵ عدد
سوانف	۶ گرام



۶ گرام

منڈی

۷ عدد

سویڑ منقی

ترکیب تیاری: ۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شکر سے مینھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴:

۶ گرام

ترہمہ

ترکیب تیاری: باریک سفوف کر کے ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

ترکیب استعمال: (۱) اسی طرح یا تھوڑا شہد ملا کر لیں۔

(۲) سفوف کو ہلکے گرم پانی سے سوتے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۵:

۳ گرام

کالی زیری

۳ گرام

اہل

ترکیب تیاری: ۸۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۶:

۲/۱ لیٹر

گائے کا دودھ

ترکیب تیاری: دودھ کو جوش دے کر چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں تاکہ وہ پھٹ جائے۔

پھر چھان کر پانی الگ کر لیں۔

ترکیب استعمال: صبح یہ پانی پیئیں۔

نسخہ نمبر ۷:

بقدر ضرورت

شہتوت (کپے)

ترکیب تیاری: سرکہ میں پیس لیں۔

ترکیب استعمال: پتی کی جگہ پر لگائیں۔

## تیار شدہ دوائیں:

- ۱- جوارش مسابہ ۷ گرام سوتے وقت لیں
- ۲- جوارش جالینوس ۶ گرام دن میں دو بار بعد غذا لیں
- ۳- جوارش تمر ہندی ۷ گرام سوتے وقت لیں

## (4) داخس (انگل پیڑا)

انگلی میں ناخن کی جڑ میں سرخی، سوجن، ٹیس اور درد ہوتا ہے اور ایک چھوٹا سا پھوڑا بن جاتا ہے۔ بخار اور بے چینی ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

اسپغول یا ہالون ۱۰ گرام  
سرکہ ۵۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری و استعمال: اسپغول کو سرکہ میں آدھا گھنٹہ تک بھگوئیں۔ اس کو انگلی پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں تین چار بار ٹھنڈے پانی میں انگلی ڈبوئیں۔ دو تین دن کے بعد سوجن ایک جگہ ہو کر پھوڑا پھوٹ جائے گا۔ جب پھوٹ جائے تو زخم کے چتوں کو پکڑ کر نکلیہ بنا کر پکا کر زخم پر باندھ دیں۔ یہ نکلیہ اس وقت تک باندھ رہیں جب تک کہ ساری پیپ نکل کر زخم بھرنے جائے۔

## (5) ضربہ شمس (لو لگنا)

اس میں شدید درد سر یا تیز بخار، پیاس کی زیادتی اور بے چینی ہوتی ہے اور مریض غمہ حال ہو کر مر بھی جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱:

آم (کچا) ۱ عدد

ترکیب تیاری: گرم راکھ میں دبائیں۔ پھر چھلکا چھیل کر رس نچوڑ لیں۔ ۱۸۰ ملی لیٹر پانی ملا کر شکر سے میٹھا اور برف سے ٹھنڈا کر لیں۔  
ترکیب استعمال: صبح و شام لیں۔

## نسخہ نمبر ۲:

۱۲ گرام

اُلی کا گودا

۳ عدد

آلو بخارا

ترکیب تیاری: ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں۔ پھر نیچوڑ کر چھان لیں اور برف سے خشک کر لیں۔

ترکیب استعمال: پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۳:

۶ گرام

بچے کا ساگ (سوکھا)

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار لیں۔

ہدایات: (۱) دھوپ میں نکلنے سے پہلے پانی کی کافی مقدار پی لیں۔

(۲) لو سے بچنے کے لئے دھوپ میں جانے سے پہلے پیاز کو کچل کر بغل یا جانگوں میں لگائیں۔

(۳) اگر بخار تیز ہو جائے تو ایک کپڑا غرق گلاب اور سرکہ میں تر کر کے بار بار پیشانی پر رکھیں اور سر پر برف کی تھیلی رکھیں۔

(۴) سفید پیاز کا قریب رکھنا بھی لو سے بچنے کے لئے مفید ہے۔

## (6) حرق و سلق (جل جانا)

## نسخہ نمبر ۱:

۶۰ گرام

رال سفید

۵۰۰ ملی لیٹر

تل کا تیل

۱۲ گرام

کتھہ

۶ گرام

کافور

ترکیب تیاری: رال کا باریک سفوف بنائیں اور تیل میں ملا کر تھوڑا تھوڑا سا پانی ملائے جائے اور اتار گز میں کہ سفید ہو جائے۔ پھر کتھہ اور کافور کا سفوف اچھی طرح ملا کر شیشی میں رکھ



لیں۔

ترکیب استعمال: جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

اٹھارے کی سفیدی

ترکیب استعمال: جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

شکر

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: شکر کو پانی میں جوش دے کر شیرہ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: ٹھنڈا ہونے پر جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۴:

الٹی کی چھال

ترکیب تیاری: جلا کر باریک سفوف بنالیں۔  
ترکیب استعمال: جلے ہوئے حصہ پر سفوف کو چھڑک دیں اور اس پر تل کا تیل پٹکائیں۔  
نسخہ نمبر ۵:

انار کے پتے

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
ترکیب استعمال: جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۶:

آلو

بقدر ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: پیس کر جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۷:

چونے کا پانی

ہموزن

تاریل کا تیل

ترکیب تیاری: دونوں کو ملا کر اتنا پھینٹیں کہ سفید ہو جائے۔

تو کیب استعمال: جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔

## (7) ضربہ وسقطہ (چوٹ لگنا)

نسخہ نمبر ۱:

ہموزن		آئینہ ہلدی مرکی میدہ کلڑی
-------	--	---------------------------------

تو کیب تیاری: پانی میں پیس کر لپ بنالیں۔

تو کیب استعمال: ہلکا گرم کر کے چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔

نوٹ: یہ نسخہ مویج میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

نسخہ نمبر ۲:

بقدر ضرورت	سو بخنے کے پتے تل کا تیل
------------	-----------------------------

تو کیب تیاری: پتوں کو پیس کر تیل میں ملا کر لپ بنالیں۔

تو کیب استعمال: ہلکا گرم کر کے چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳:

بقدر ضرورت	ارنڈ کے پتے
------------	-------------

تو کیب تیاری: پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

تو کیب استعمال: اس ہلکے گرم پانی کو چوٹ کی جگہ پر دھاریں۔

نسخہ نمبر ۴:

۳ گرام ۲۰۰ ملی لیٹر	ہلدی گائے کا دودھ
------------------------	----------------------

تو کیب تیاری: ہلدی کا باریک سفوف بنا کر دودھ میں ملا لیں۔

تو کیب استعمال: ہلکا گرم بنیں۔

نوٹ: اگر بند چوٹ ہو تو ۵۰۰ ملی گرام چکنگری کا سفوف دودھ میں ملا کر بنیں۔

## (8) جراحت (زخم)

- ۱- برگد (بڑ) کے پتے کو زخم پر باندھیں۔
  - ۲- مازو کو جلا کر سفوف کر کے زخم پر چھڑکیں۔
  - ۳- بڑ کے پتوں کو پانی میں پیس کر زخم پر لگائیں۔
  - ۴- زخم حیات کے پتے پھل کر زخم پر باندھیں۔
  - ۵- پرانے جوٹ کے ریشوں کو پیس کر زخم پر چھڑکیں۔
  - ۶- نگر دندہ کے پتے پھل کر زخم پر باندھیں۔
- تیار شدہ دوائیں:

- ۱- مرہم کافور زخم پر لگائیں
- ۲- مرہم سفیدہ کاشغری زخم پر لگائیں
- ۳- مرہم رال زخم پر لگائیں

## (9) عقرب گزیدگی (بچھو کا کاٹنا)

نسخہ نمبر ۱:

ہموزن	ہینگ لہسن گندھک
-------	-----------------------

تو کیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
تو کیب استعمال: بچھو کے کاٹے کی جگہ پر اور اس کے اطراف پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۲:

ریشے کا چھلکا بقتل ضرورت

تو کیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔  
تو کیب استعمال: کاٹے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔



نسخہ نمبر ۳:

شیر مدار (آک) کا دودھ

تو کیمب استعمال: کانے کی جگہ پر اور اس کے اطراف پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۴:

بقدر ضرورت

پھٹکری

تو کیمب تیاری: تھوڑی سی پھٹکری پانی میں گھول لیں۔

تو کیمب استعمال: جس طرف بچھونے کا نا ہو اس طرف کی آنکھ میں یہ پانی چند قطرے  
پکامیں اور ایک کپڑا اس پانی میں بھگو کر بچھو کے کانے کی جگہ پر بھی رکھیں۔

نسخہ نمبر ۵:

نوشادر

ہموزن

پیاز کارس

تو کیمب تیاری: نوشادر کو پیاز کے رس میں اتنا پیسیں کہ سارا رس جذب ہو جائے۔ پھر اس  
کو ایک شیشی میں رکھ لیں۔

تو کیمب استعمال: کانے کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

۴ گرام

کلونچی (سفوف)

تو کیمب استعمال: یہ سفوف ۳۰ ملی لیٹر شراب یا پانی کے ساتھ دن میں ایک یا دو بار لیں۔

(10) ہوام گزیدگی (کیڑوں کا کاٹنا)

نسخہ نمبر ۱:

مٹی کا تیل

تو کیمب استعمال: کیزے کے کانے کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲:

بقدر ضرورت

تار جیل دریائی

**ترکیب استعمال:** تھوڑے سے پانی میں گھس کر کانٹے کی جگہ پر لگائیں۔  
نسخہ نمبر ۳:

گل ارمنی ۲ گرام

کافور ۲ گرام

**ترکیب تیاری:** سرکہ میں پیس کر لپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** کانٹے کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۴:

رسوت ۶ گرام

روغن گل ۱۲ ملی لیٹر

**ترکیب تیاری:** دونوں کو ملا کر رکھیں۔

**ترکیب استعمال:** کانٹے کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۵:

برادہ صندل سفید ۶ گرام

برادہ صندل سرخ ۶ گرام

مردار سنگ ۶ گرام

**ترکیب تیاری:** تھوڑے سے پانی میں پیس کر لپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** کانٹے کی جگہ پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶:

کلوچی ۴ گرام

**ترکیب استعمال:** سفوف ۳۰ ملی لیٹر شراب یا پانی کے ساتھ دن میں ایک یا دو بار لیں۔

## (۱۱) مارگزیدگی (سانپ کا کاٹنا)

سانپ کے کاٹنے کے تھوڑی دیر بعد زہر سارے جسم پر پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ کانٹے کی

جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ سر میں درد پکڑ اور آنکھوں میں دھندلا پن ہوتا ہے۔

ہوش کم ہو جاتا ہے۔ سر ایک طرف جھک جاتا ہے۔ پیر اور ہاتھ اکڑنے لگتے ہیں۔ نبض بہت کمزور

ہو جاتی ہے اور مریض مکمل طور پر بے ہوش ہو جاتا ہے۔

**بدایات:** جس جگہ سانپ نے ڈسا ہو اس سے اوپر ۸ سینٹی میٹر دور کس کر بند باندھ دیا جائے اور ایک دوسرا بندھ اس بندھ سے ۸ سینٹی میٹر دور لگایا جائے۔ باندھنے کے بعد ڈسی ہوئی جگہ پر ایک صاف اور تیز چاقو یا ستر سے ایک گہرا نشان (x) کی شکل میں لگائیں۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال کر زخم کو دھوئیں۔ اس کے بعد زخم کی جگہ سے خون کو چوسا جائے یا باہر کی جانب کھینچا جائے۔ اس طرح زہر نکل جائے گا۔ نیچے لکھے ہوئے نسخے سانپ کے ڈسے کے لئے فائدہ کرتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱:**

ایک یادوہسن۔

ایک یادوہسن کے جوے یا پینگ ۱۲۵ ملی گرام شراب کے ساتھ کھلائیں۔

**نسخہ نمبر ۲:**

گندنا یا پیاز کافی مقدار میں شراب یا خالص گھی کے ساتھ کھلائیں۔

**نسخہ نمبر ۳:**

مریض نیم کے پتے چبائے یہاں تک کہ چٹوں کی کڑواہٹ محسوس ہونے لگے۔

**نسخہ نمبر ۴:**

جما گلوٹہ پانی میں گھس کر آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں سے پانی نہجے گا۔

**نوٹ:** اس دوا کے استعمال سے آنکھیں سرخ اور ان میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کو دور کرنے کے لئے عرق گلاب کو بار بار آنکھوں میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۵:**

تسبا کو (کھانے کا تسبا کو) ۲ گرام

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں یا پیئیں لیں۔

ترکیب استعمال: صبح و شام لیں۔

**نسخہ نمبر ۶:**

مدار (آک) کا دودھ

ترکیب استعمال: کانٹے کی جگہ پر پٹکائیں۔



نسخہ نمبر ۷:

مدار (آک) کی کوٹلیں ۳ عدد

توکیب استعمال: گڑ یا خالص گھی کے ساتھ لیں۔

نسخہ نمبر ۸:

لیموں کے بیج ایک گرام

توکیب استعمال: (۱) تھوڑے پانی میں پیس کر لیں۔

(۲) پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور کانے کی جگہ پر لگائیں۔

(12) انتشار شعر (بالوں کا گرنا)

نسخہ نمبر ۱:

ریش برگد (بڑی داڑھی) ۲۵۰ گرام

تاریل کاتیل ایک لیٹر

توکیب تیاری: ریش برگد کو دو تین دن تک سایہ میں خشک کریں اور پھر پکیل کر تاریل کے

تیل میں ۵ دن تک ڈالے رکھیں۔ اس کے بعد چھان کر بوتل میں رکھ لیں۔

توکیب استعمال: سوتے وقت سر پر لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

آڑو ایک کلو گرام

آملہ آدھا کلو گرام

شکاکائی ۲۵۰ گرام

میتھی کے بیج ۱۲۵ گرام

توکیب تیاری: باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

توکیب استعمال: ۲۵ گرام سفوف ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں ۱۵ منٹ تک بھگوئیں اور پھر شیمپو

کی طرح لگائیں اور سر کو دھو لیں۔

## (13) سمّن مفرط (موٹاپا)

نسخہ نمبر ۱:

لک مغسول (لاکھ صاف کیا ہوا) ایک گرام  
توکیب استعمال: پانی کے ساتھ صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۲:

لیموں کارس

توکیب استعمال: ۵ ملی لیٹر لیموں کارس ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر صبح خالی پیٹ لیں۔  
تیار شدہ دوائیں:

- |                    |         |                           |
|--------------------|---------|---------------------------|
| ۱- جوارش کونی کبیر | ۶ گرام  | دن میں دو بار بعد غذا لیں |
| ۲- میجون سہول      | ۱۰ گرام | سوئے وقت لیں              |
| ۳- میجون مقل       | ۱۰ گرام | سوئے وقت لیں              |
| ۴- جوارش قرطم      | ۱۰ گرام | سوئے وقت لیں              |

ہدایات: مٹھائیوں اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ ہلکی ورزش کریں۔ سیر کو جائیں۔



## 18- حفظانِ صحت کی ہدایات

مکمل صحت چند بنیادی اصولوں کے اپنانے پر منحصر ہے۔ اچھی اور مفید عاداتیں اختیار کی جائیں اور بُری عاداتوں سے پرہیز کیا جائے۔ سب سے اہم صفائی ہے۔ جسم کی صفائی کپڑوں کی صفائی اور گھر کی صفائی یہ چیز تندرستی کے لئے ضروری ہے۔

**جسمانی صفائی:**

عَسلِ جسم کی صفائی کا بہترین طریقہ ہے۔ یہ ہر عمر میں اور ہر موسم میں مفید ہے۔ گرمیوں میں روزانہ غسل ضروری ہے اور سرما میں کم سے کم ہفتہ میں دو بار ضرور نہانا چاہئے۔ جوان اور صحت مند آدمی سرد (تازہ) پانی سے غسل کر سکتے ہیں اور بچے اور بوڑھے بلکہ گرم پانی سے غسل کریں۔ ورزش کے فوراً بعد یا پہلے غسل کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ اسی طرح تھکاوٹ دینے والے کام یا اجتماع کے فوراً بعد بھی غسل نہ کریں۔ حاملہ عورتیں غسل میں زیادہ وقت نہ لگائیں کیونکہ اس سے کمزوری اور تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ نہانے کے بعد صاف تولیہ سے جسم کو اچھی طرح خشک کریں۔ بلکہ گرم پانی سے غسل ہر عمر اور مزاج کے لوگوں کے لئے ہر موسم میں مفید ہے۔ ۱۰ سے ۱۵ منٹ میں نہا لینا چاہئے۔ نہانے کے دوران جسم مکمل طور پر رگڑا جائے۔ صابن کا استعمال غلاظت اور میل پکیل دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دانتوں کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دانتوں کی خرابی کی وجہ سے باضمہ خراب ہو جاتا ہے اور مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ دانتوں کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ مسواک ہے۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ مسواک نیم یا بول کی تازہ شاخوں سے یا پیلو کی جڑ سے بنائی جاتی ہے۔ آج کل دانتوں کے برش عام ہیں۔ یہ دانتوں کی مکمل صفائی کرتے ہیں۔ لیکن سخت برش مسوڑھوں کے لئے مضر ہے۔ بعض لوگ منجن کا استعمال بغیر برش کے کرتے ہیں۔ صرف منجن کے استعمال سے مکمل صفائی نہیں ہوتی کیونکہ دانتوں کے درمیان رہنے والے ٹکڑے رگڑنے سے نہیں نکلنے بلکہ ان کے لئے برش یا مسواک کا استعمال ضروری ہے۔ زبان کو بھی صبح کے وقت اچھی طرح صاف کریں۔

ناخن اور بالوں کی صفائی بھی جسم کی صفائی میں داخل ہے۔ بغل اور پیرو کے بال مہینہ میں کم سے کم ایک مرتبہ صاف کئے جائیں۔ اسی طرح سر، مونچھ اور داڑھی کے بال بھی اچھی طرح سلیقہ سے کتر کر صاف کریں۔ سر کے بالوں میں تیل لگا کر کنگھا کریں۔ ناخن ہر ہفتہ کاٹا کریں۔



## کپڑوں کی صفائی:

کپڑے جو بدن سے متصل رہتے ہیں۔ (جیسے بنیائیں وغیرہ) روزانہ تبدیل کریں اور صابن سے دھوئیں۔ گندے کپڑے صحت کے لئے مضر ہیں۔ کپڑے ہر موسم میں تین چار دن میں تبدیل کر دینا اور دھو دینا چاہئے۔

## مکان کی صفائی:

کھڑکیاں دروازے اور روشن دان کھلے رکھے جائیں تاکہ ہوا اور روشنی آ جا سکے۔ روزانہ جھاڑو لگا کر فرش صاف کیا جائے۔ گھروں میں سیلن نہ ہو اور گندے پانی کے بہاؤ کا اچھا انتظام ہو۔ غسل خانے اور بیت الخلاء کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

## غذا:

کھانا کھانے کے لئے وقت کی پابندی بہت ضروری ہے اور غذا عمر موسم اور غذا کی ضرورت کے مطابق ہونی چاہئے۔

## بچوں کی غذا:

بچوں کی غذا ایسی ہونی چاہئے جو تکی آسانی سے ہضم ہونے والی اور پروٹین بے بھری ہوئی ہو۔ جیسے دودھ، مکھن، انڈے، گوشت، کاشور، بدالیں وغیرہ۔

## جوانوں کی غذا:

مسل غذائیں، گوشت، خشک میوے، مکھن، ترکاریاں، روٹی، چاول ہر قسم کی غذا میں اس عمر میں آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں۔

## بوڑھوں کی غذا:

ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں لیں۔ چکنی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

## غذاؤں کے بارے میں عام ہدایات:

غذا میں تبدیلی موسم کے اعتبار سے کی جائے۔ گوشت، مچھلی اور انڈے وغیرہ سردیوں میں لئے جائیں اور دہی دودھ اور ترکاریاں گرمیوں میں لی جائیں۔ برسات میں ہری سبزیاں کھیرا، تربوز اور دہی وغیرہ نہ لیں۔ خوب پیٹ بھر کر کھانے اور بار بار کھانے سے بچنا چاہئے۔ ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہئے۔ دو کھانوں کے بیچ میں کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے۔ تیز گرم

مصالحے دار اور چکنی غذاؤں سے بچیں۔ کیونکہ یہ صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔  
**غذا کے اوقات:**

ہندوستان جیسے ملک میں صرف صبح ناشتہ اور دوپہر و شام کا کھانا کافی ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو شام میں چائے یا ایک کپ دودھ یا پھل لے سکتے ہیں۔  
**کھانے سے متعلق چند ہدایات:**

- ۱- غذا اس وقت تک نہ لی جائے جب تک کہ خوب بھوک نہ لگے۔
- ۲- جو بھی غذا کھائیں اچھی طرح سے پکا کر اور گرم حالت میں کھائی جائے۔ کچی پکی غذا کا استعمال صحت کو خراب کرے گا۔
- ۳- غذا راغب کرنے والی اور صاف ہو۔
- ۴- غذا اچھی طرح چبا کر کھائی جائے۔
- ۵- کھانا کھاتے وقت ذہن خوش اور مطمئن ہو۔ غم، افسوس، غصہ اور اس طرح کے جذبات کی حالت میں کھانا کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔
- ۶- گرم گرم کھانا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۷- کھانے کے دوران پانی نہ پیئیں کھانا ختم کرنے کے نصف گھنٹہ بعد پیئیں۔ گرمیوں میں یا زیادہ پیاس کی صورت میں تھوڑا سا پانی پیا جاسکتا ہے۔ گرم مزاج والے کھانے سے پہلے پانی پیئیں۔
- ۸- گرم کھانا کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا بھی مضر ہے۔ جو برف سے ٹھنڈا کئے ہوئے پانی کے عادی ہیں وہ بھی کھانے کے تھوڑی دیر بعد پیئیں۔
- ۹- پھل اور سبز ترکاریاں روزانہ استعمال کی جائیں۔
- ۱۰- کچھ غذاؤں کو ملانا مناسب نہیں کیونکہ اس سے صحت متاثر ہوتی ہے۔

(i) چاول و تر بوڑ

(ii) چاول اور ستو

(iii) انار اور ہریسہ

(iv) کلے پائے اور انگور

(v) مچھلی اور دودھ



۱۱۔ غذا میں تبدیلی کرتے رہنا چاہئے۔ ایک ہی قسم کی غذا مسلسل نہ استعمال کی جائے۔ مثلاً چاول کا مسلسل استعمال جسم میں مائیت کو زیادہ کرتا ہے جس سے بھوک کی کمی ہوتی اور کمزوری واقع ہوتی ہے۔

اسی طرح ترش غذاؤں کی زیادتی سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور بڑھاپا جلد آ جاتا ہے جب کہ میٹھی چیزیں مستقل استعمال کرنے سے معدہ خراب اور اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ نمک کی زیادتی سے جسم اور عروق دموہ میں خشکی واقع ہوتی ہے۔ سرخ اور مصالکے دار غذا کی خراش امعاء کا باعث بنتے ہیں۔ اس لئے ہماری غذا متوازن ہونی چاہئے۔

### ورزش:

ہر آدمی کے لئے کچھ ورزش ضروری ہے تاکہ صحت قائم رہے اور جسم اچھی حالت میں رہے۔ ورزش کے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ جو لوگ محنت کا کام کرتے ہیں ان کے لئے ان کا کام ہی ورزش ہے۔ مختلف قسم کی ورزشیں ہیں جن سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ سب سے آسان چہل قدمی ہے جو ہر آدمی کے لئے ممکن ہے۔ لیکن سیر کے وقت لباس موزوں ہو۔ خصوصاً سرما میں گرم ہو کھلی ہوا میں سیر کریں۔ فاصلہ اور تیزی آدمی کی ضرورت اور رفتار پر منحصر ہوتی ہے۔ عام طور پر ۳۰ تا ۵۰ منٹ کی چہل قدمی کافی ہے۔ تیرنا اور گھوڑ سواری بہترین ورزش ہے۔ ورزش ہتھنی ہلکی ہو اچھا ہے لیکن پابندی ضروری ہے۔ بیرونی کھیل بہتر ورزش ہیں۔ بڑھاپے میں ہلکی ورزش کی جائے جسم کی مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ یوگا کے آسن بھی ورزش میں داخل ہیں۔

### نیند:

مقررہ اوقات پر سونا صحت کے لئے ضروری ہے۔ جو توانائی محنت کے دوران خرچ ہوتی ہے۔ نیند کے دوران پوری ہو جاتی ہے۔ گہری نیند جسم کے مقوی کو مکمل آرام پہنچاتی ہے۔ اس طرح وہ زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ نیند کا صرف جھونکا یہ کام نہیں کرتا اور نیند کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے۔ اچھی نیند کے لئے غذا کا ہضم ہو جانا ضروری ہے۔ ورنہ غیر منہضم غذا کا معدہ میں ہونا نیند میں خلل پیدا کرے گا اور خراب خواب نظر آئیں گے۔

### نیند کا وقت:

نیند کا بہترین وقت رات کا ہے۔ رات ہی میں مکمل اور گہری نیند لی جاسکتی ہے۔ رات میں جلد سونے کی اور صبح جلد اٹھنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ کم از کم دو گھنٹوں کا وقفہ رات کے



کھانے اور سونے کے درمیان ضروری ہے۔ شیر خوار زیادہ نیند کے محتاج ہوتے ہیں۔ جوان بچوں سے کم اور بوڑھے اور بھی کم نیند چاہتے ہیں۔ طبی طور پر شیر خوار بچوں کو ۱۵ تا ۲۰ گھنٹے سونا چاہئے۔ بچے ۱۰ تا ۱۲ گھنٹے، جوان ۸ گھنٹے اور بوڑھے ۶ گھنٹے یا کم کچھ لوگ دیر سے سونے کے عادی ہوتے ہیں اور صبح بھی دیر سے اٹھتے ہیں جو صحت کے اعتبار سے مناسب نہیں۔ نیند میں زیادتی یا کم سونا دونوں ہی صحت کے لئے مضر ہیں۔ زندگی میں اعتدال صحت کے لئے ضروری ہے۔ کھانے پینے میں جنسی خواہشات کی تکمیل میں، سیر و تفریح میں، نیند و بیداری میں، دماغی اور جسمانی ورزش و محنت میں، حرکات و سکون نفسانی میں، جنسی مذاق میں، غصہ میں، خوشی اور غم میں اعتدال ضروری ہے۔ ان میں بہت سی چیزیں کسی کے اختیار میں نہیں اس لئے جنب کوئی چیز زیادہ ہو جائے تو اس کے مخالف عمل سے اس میں اعتدال پیدا کریں۔ اپنی صحت کے بارے میں غیر ضروری پریشانی خود ہی ایک بیماری ہے اور یہ صحت کی علامت نہیں۔ تندرست، پرسکون اور مطمئن دماغ اچھی صحت اور پھر تیلے جسم کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

## 19- دواؤں کی تیاری انہیں محفوظ رکھنا اور استعمال

### کے بارے میں ہدایات

#### دواؤں کی تیاری:

- ۱- نسخہ کے مطابق دوائیں تیار کی جائیں۔
- ۲- جہاں دوائیں سفوف کرنی ہوں باریک سفوف کی جائیں اور ملل کے کپڑے سے چھان لیں یا جالی کی چھلنی سے چھان لیں۔ اگر موٹا سفوف بنانے کی ہدایت ہو تو اس چھلنی سے نہ چھانیں۔
- ۳- جہاں دوائیں پانی میں تر کر کے جوش دینا ہو جیسے ہی جوش شروع ہو برتن کو آگ سے اُتار لیں۔ ۵ منٹ رکھ کر چھان لیں اور نیم گرم لیں۔
- ۴- جہاں دواؤں کو اتنا جوش دینا ہو کہ پانی نصف رہ جائے تو برتن کو اوسط درجہ کی آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ تقریباً نصف پانی بھاپ بن کر اڑ جائے۔
- ۵- شکر اگر سفوف میں ملانا ہو تو پہلے سفوف کر کے بعد میں ملائیں۔ اگر نبات (مصری) مل سکتی ہو تو شکر کے مقابلہ میں بہتر ہے۔
- ۶- بعض دوائیں رات بھر تر رکھنے کی ہوتی ہیں۔ اگر فوری ضرورت ہو تو تین چار گھنٹے گریووں میں اور پانچ گھنٹے سردیوں میں تر کر کے استعمال میں لائی جاسکتی ہیں۔
- ۷- وہ دوائیں جو ایک دن سے زیادہ رکھی جانے والی ہوں۔ مثلاً سات سے دس یا پارہ دن ان کو اسی انداز سے بنائیں ان دواؤں کے تناسب کا خیال ضروری ہے۔
- ۸- جب دواؤں کی مساوی مقدار استعمال کرنا ہو تو اس کا خیال رہے کہ ایک دوا دوسری سے بلحاظ وزن یا بلحاظ مقدار یا تخیم برابر ہو۔ ضرورت کے اعتبار سے دوا کم یا زیادہ مقدار میں تیار کی جاسکتی ہے۔

#### دواؤں کو محفوظ رکھنا:

- ۱- جو شانہ جو ایک ہی وقت کی خوراک ہو تازہ تیار کریں ایک وقت کا تیار کیا ہوا دوسرے وقت کے لئے نہ رکھیں یعنی صبح و شام اسی وقت تیار کیا ہوا استعمال کرائیں۔
- ۲- دوائیں عام طور پر براہ راست دھوپ میں یا گرم جگہ پر نہ رکھیں۔



- ۳- برتن جن میں دوائیں رکھنا ہو پہلے صاف کر کے دھوپ میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد ان میں دوائیں رکھیں۔ برتن کبھی کھلے نہ رکھیں۔
- ۴- ایک دن سے زیادہ کے لئے محفوظ کرنا ہو تو صاف اور بند شیشے کی بوتل میں رکھیں۔
- ۵- بیرونی استعمال کی دواؤں کے لئے کاغذ پر ناموں کو صاف لکھ کر بوتل پر چسپاں کیا جائے اور یہ دوائیں اندرونی استعمال کی دواؤں کے ساتھ نہ رکھیں۔

### مقدار خوراک و استعمال:

- ۱- دوائیں عام طور پر دن میں دو مرتبہ لینے کے لئے ہیں۔ اسی صورت میں صبح کی خوراک ناشتہ کے بعد لی جائے اور شام کو خوراک پانچ چھ بجے۔
- ۲- صبح کی دوائیں حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر خالی پیٹ لی جائیں۔
- ۳- کھانے کے بعد لی جانے والی دوائیں ۱۵ تا ۲۵ منٹ بعد غذائی جائیں۔
- ۴- سونے سے قبل استعمال کی جانے والی دوائیں آخری غذا (شام کے کھانے) کے دو گھنٹہ بعد لی جائیں۔
- ۵- جو شائدوں میں ایک ہی خوراک دوا کی مقدار رکھی گئی ہے۔

### بدرقات:

- ۱- پانی، سوڈا واٹر، دودھ، لسی، چائے وغیرہ بعض دواؤں کے ساتھ لینے کے لئے نکلی ہوئی ہیں۔ اس صورت میں ان چیزوں کی مقدار ایک پیالی ہونی چاہئے۔
- ۲- جہاں کوئی بدرقہ نہ بتایا گیا ہو دوائیں پانی سے اور سرما میں نیم گرم پانی سے لی جائیں۔

### چند ہدایات:

- ۱- متعدی اور پھیلنے والی بیماریاں مثلاً چیچک، ہیضہ، خسرہ وغیرہ کی اطلاع فوراً مقامی ذمہ داران صحت کو کی جائے۔ وبائی صورتوں میں مقامی عہدیداروں کے احکامات پر عمل کیا جائے۔ پیچیدگیوں اور خطرات سے محفوظ رہنے کے لئے معالج سے ہدایات لیتے رہیں۔
- ۲- ہیضہ کے ٹپکے، چیچک کے ٹپکے (ویکسی نیشن) وقفہ وقفہ سے ہر سال لیتے رہیں۔ خصوصاً وبائی زمانہ میں حفظ ماتقدم کے طور پر۔
- ۳- غذا، میوے وغیرہ گرد و غبار، مکھیوں سے محفوظ رکھیں اور ایسی چیزوں سے بچوں کو خصوصاً روکیں۔



## 20- مساوی اوزان اور تاپ

اچاول	۱۵ ملی گرام
ارتی (ایک گھونگنی)	۱۲۵ ملی گرام
۲ رتی	۲۵۰ ملی گرام
۳ رتی	۵۰۰ ملی گرام
اما شہ یا ۸ رتی	۱ گرام
۱ تولہ	۱۲ گرام
۲ تولہ	۲۵ گرام
۳ تولہ (دو چائے کے چمچے)	۱۲ ملی لیٹر
۴ تولہ (دو بڑے چمچے)	۲۵ ملی لیٹر
۵ تولہ (چائے کا آدھا کپ) یا دو اونس	۶۰ ملی لیٹر
۱۰ تولہ (چائے کا ایک کپ)	۱۲۰ ملی لیٹر
۱۵ تولہ (چائے کا ڈیزہ کپ)	۱۸۰ ملی لیٹر
۲۰ تولہ (چائے کے دو کپ)	۲۵۰ ملی لیٹر
۳۰ تولہ (چائے کے چار کپ)	۵۰۰ ملی لیٹر
۸۰ تولہ (چائے کے آٹھ کپ) ایک لیٹر	۱۰۰۰ ملی لیٹر

نوٹ: یہ اوزان اور پیمانے قریب قریب برابر ہیں۔



## 21- مقدار خوراک

- ۱- بڑے (۱۵ سال سے بڑے) مکمل ایک خوراک لیں۔
- ۲- بچوں کو ان کی عمر کے مطابق دو کی خوراک دینی چاہئے۔

سال تک	بڑوں کی خوراک کا	حصہ
۱ سال	.....	۸/۱ حصہ
۲ سال	.....	۶/۱ حصہ
۳ سال	.....	۴/۱ حصہ
۶ سال	.....	۳/۱ حصہ
۹ سال	.....	۲/۱ حصہ
۱۲ سال	.....	۳/۱ حصہ

